

موسوعة الطبخ

أول موسوعة عربية عامة مصورة بالألوان



موسوعة الطب

أول موسوعة عربية عالمية مصورة بالألوان

المدينة العامة مكتبة الاسكندرية
رقم القيد : ٨٠٤٨٤
رقم التسجيل : ٨٠٤٨٤

المطبخ العربي الأول
ع ١

لبنان



أليف مجموعة من الاختصاصيين في عالم
شراكة ستين خبيراً من البلدان المختلفة.
ب والتفسيق:

السيدة / رمزي خلف

اللغوي:

السيدة / سونيا بيروتي

العلمي:

السيدة / غانية سلوان

د:

M.P.L. Modern Production Ltd.

التقني والفني:

Network Advertising Agency - Loi

الطبعة الأولى: ١٩٩١

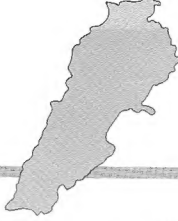
لانتاج والتوزيع:

لشركة الشرقية للطبوعات ش.م.م.

© EDIWONDERS S.A. - GENEVE 1991

No part of this work may be reproduced or utilised in any form or by any means without prior permission in writing from the publisher.

الملكية الأدبية والعلمية والفنية وجميع الحقوق المتعلقة بها محفوظة للناس. ويحظر بصورة مطلقة وتحت طائلة المسؤولية القانونية إي اقتباس أو نقل أو استعمال مضمون هذه المطبوعة أو أي جزء من المضمون بإية وسيلة كتابية أو طباعية أو سمعية أو بصرية أو مصورة، من دون موافقة الناشر المسبقة.



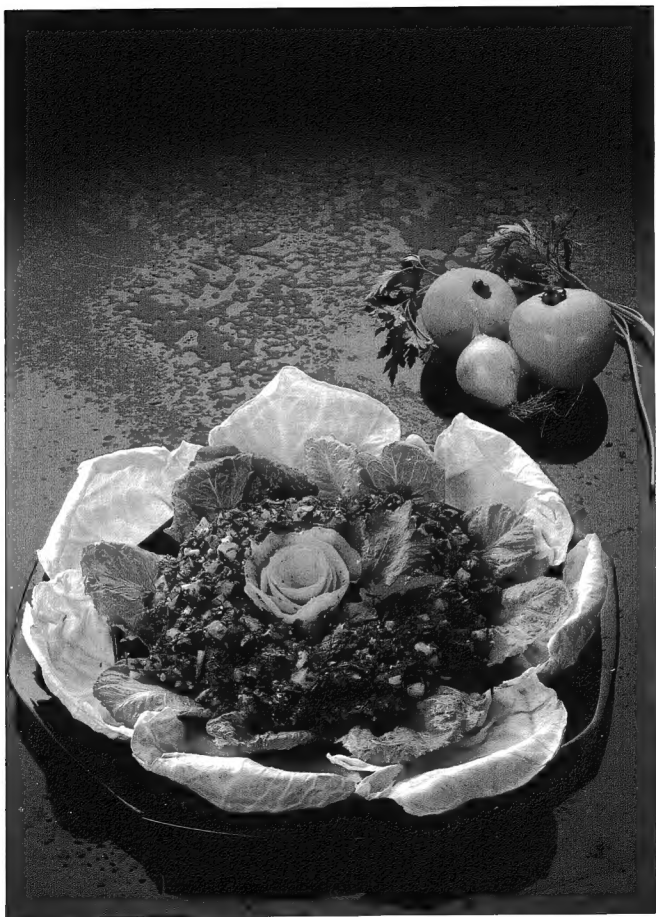
لَبْنَان

شبه مثك أطول جهاته يلامس امواج البحر الابيض المتوسط. جباله صخرية شاهقة، وديانه عميقة مروية، وسهوله خضراء في فصول السنة الاربعة. انه لبنان الجامع في مساحته الصغيرة معالم جغرافية منوعة ومناخات متعدّدة واللبنانيون شبه مكتفين بما تنتجه هضاب بلادهم وسهولها وجبالها من مواد أولية، يحرصون على تناولها بعيد قطفها نضرة، بل وبنية أكثر الأحيان. من الخضّر والفاكهة والحمضيات يكاد لا يغيب صنف عن الأرض اللبنانية. اشهر المنتجات الزراعية اللبنانية الطماطم والكوسا والبطاطا والشمندر والباذنجان والسلق والسبانخ والاعشاب المعطّرة الكثيرة. اما الفلكهة اللبنانية فشهيرة بجودتها واهمها العنب

والتفاح والمشمش والخوخ والموز والتين والليمون باكثر انواعه، والكرز والفرز والاجاص. نتاج الهضاب جيد بالزيتون. يوقّر البحر انواعاً فاخرة من الاسماك. لعل العادات الغذائية اللبنانية هي الاطرف في مجال الحديث عن الغذاء. فاللبناني يحوّل وجبات ايام العطل والاعياد، الى وليمة تدوم ساعات وتجمع الاصدقاء. تبدأ الوليمة بالمقَبَلات البالغ عددها حوالي الاربعين صنفاً وتحتجّع كلها تحت اسم «مأزّة». وبين صحون «المأزّة» تلتقي أشهر الأطباق من نوع التَبُولَة والكَبّة النِيّة. وتستمرّ الوليمة مع اللحوم المشوية والدجاج والكباب المرفقة بصوان واسعة رُتبت عليها الخضّر النضرة الملوّنة لتجذب العين وتفتح الشهية.

الاصناف اللبنانية غير معقّدة وليست غنيّة بالبهارات، لكن تناول هذه الاصناف يفترض اتباع مراسم اجتماعية تشجع حول المائدة جواً من الفرح وشهوة التمتع بمباهج الحياة.





التبولة اللبنانية

صنف من المقبلات اللبنانية الشهيرة. سلطة من البقدونس والطماطم والتنعاع والبرغل. تتبل بالزيت وعصير الليمون الحامض.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة.

التحضير

ينقّى البرغل وينقع بالزيت مدة نصف ساعة.
ينقّى البقدونس ويورق التنعاع. يفرم كل منهما فرماً ناعماً ثم يغسل ويصفى. تغسل الطماطم ثم تقرم ناعماً.
يقشر البصل ويفرم ناعماً ثم يفرك بالملح والبهار. تضاف الخضرة المفرومة إلى البرغل ويخلط الكل جيداً، يعدّل الملح والبهار، يصب زيت الزيتون وعصير الليمون. تخلط التبولة من جديد وتقدم.

المقادير

○ نصف كاس من	○ بصلتان
البرغل الناعم	○ عصير اربع ليمونات
○ خمس حزم من	○ حامضة
البقدونس	○ ملح وبهار بحسب
○ كيلوغرام من الطماطم	الريجة
○ اربعة ضلوع من	○ كاس من زيت الزيتون
التنعاع الأخضر	الزيتون

باباغنوج

تمزج الطحينة مع قليل من الماء وعصير الليمون حتى تصبح صلصة رخوة. يضاف إليها الثوم المدقوق والملح وتمزج جيداً. تصبّ الصلصة فوق الباذنجان ويخلط الكل جيداً.
يرتبّ الباباغنوج في طبق التقديم. يوزّع زيت الزيتون على سطحه ويزين بالبقدونس المفروم.

باذنجان مشوي بصلصة الطحينة والثوم وعصير الليمون الحامض. يقدم كصنف من المقبلات.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

○ كيلوغرام من الباذنجان	○ ماء بحسب الحاجة
○ ثلث كاس من الطحينة	○ ملح بحسب الريجة
○ فصان من الثوم	○ ربع كاس من زيت
مدقوقان	الزيتون
○ عصير ليمونتين	○ ملعقة كبيرة من
حامضتين	البقدونس المفروم ناعماً

التحضير

التبولة طبق خاص بالمطبخ اللبناني. يعتبر من الاطباق المميّزة لاحتوائه اصنافاً عدة من الخضار. يمكن تحضيره مع بشر الليمون وقليل من مسحوق الفلفل الحارفة.
تقدّم التبولة مع اوراق الخس او الملفوف.

يفسل الباذنجان جيداً وتزال اعناقته الخضراء. يشوى على نار قوية او في الفرن. يترك حتى يبرد ويقشّر. يهرس بمطحنة الخضار او بشوكة حتى ينعم.

حمص بالطحينة

حمص متبل بالطحينة والثوم وعصير الليمون الحامض.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:
ساعتان وربع، مدة النقع: عشر ساعات.

التحضير

يتبقى الحمص وينقع مدة عشر ساعات في ماء بارد يحوي
ربع ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم. يصفى ثم
تفصل عنه الحبوب الداكنة اللون.

يفغر الحمص بالماء، يضاف اليه ما تبقى من بيكربونات
الصوديوم ويوضع على نار قوية حتى يغلي الماء، تنزع الرغوة
عن سطحه، تخفف النار ويترك عليها مدة ساعتين حتى
ينضج.

تطحن حبات الحمص بمطحنة الخضار وتخلط مع الثوم
المدقوق والملح. تضاف الطحينة وتمزج مع الخليط. يضاف
قليل من الماء اذا كان الخليط جامداً. يصب عصير الليمون
تدريجياً ويمزج مع الخليط.

يصفى الخليط في مصفاة من السلك تقوَّبها ناعمة ويمدّ في
طبق التقديم.

يزين بحبات الحمص والفجل والبقدونس وتوزّع عليه
التوابل وزيت الزيتون.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الحمص الجاف
- نصف ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم
- كاس من الطحينة
- خمسة فصوص من الثوم مدقوقة
- ثلاثة ارباع كاس من عصير الليمون الحامض
- ملعقة صغيرة من الملح

مقادير التزيين

- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة
- الحمرء
- بضع اوراق من البقدونس
- خمس ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- بضع حبات من الفجل مقطعة
- بضع حبات من الحمص مسلوقة



حمص بليلة

حمص متبل بعصير الليمون الحامض والثوم، من المقبلات اللبنانية الشهيرة. يقدم مزيناً بالصنوبر المحمص أو البقدونس المفروم.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ساعة، مدة التلق: عشر ساعات.

التحضير

ينقّى الحمص وينقع في الليلة السابقة لطهوه. يصفى ويوضع في وعاء. يغمر بالماء ويسلق على نار قوية مدة ساعة حتى ينضج.
يرفع عن النار ويصبّ في طبق عميق مع قليل من المرق. يمزج الثوم مع عصير الليمون والملح ويضاف الى الحمص. يحرك جيداً ثم يوزّع عليه زيت الزيتون ويزيّن بالصنوبر المحمص.
يقدم الطبق ساخناً أو بارداً بحسب الرغبة.

المقادير

- كاسان من الحمص
- ثلاثة فصوص من الثوم
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ملعقتان كبيرتان من الصنوبر المحمص
- مدقوقة
- عصير ليمونتين
- حامضتين

السناسل

سلاسل بالثوم وعصير الليمون الحامض، من الاصناف اللبنانية اللبقة. تقدّم باردة ومزينة بالبقدونس المفروم.

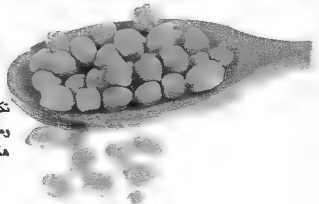
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ثلاث ساعة.

التحضير

تغسل السلاسل جيداً. تسلق بالماء مع قليل من الملح وقطع الليمون. تترك على النار مدة ثلاث ساعة حتى تنضج. ترفع عن النار وتصفى.
تتبل السلاسل بعصير الليمون والثوم والملح وزيت الزيتون. تقدّم باردة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من السلاسل الطازجة أو المملحة
- نصف ليمونة حامضة
- ملح
- عصير ليمونة حامضة
- ملح بحسب الرغبة
- فصان من الثوم
- مدقوقة
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون



تكثر زراعة الحمص في الهند والباكستان والنيباليا. تحتوي حبوبه على مواد بروتينية، ومواد زينية، وكربوهيدرات. وتبلغ المساحة المزروعة منه في العالم أكثر من ١١ مليون هكتار.

الفلفل

أقراص بالفول والحمص والبرغل والتوابل، من المقبلات التي يتميز بها المطبخ اللبناني.

عدد الأشخاص: عشرة. مدة التحضير: ساعة ونصف. مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

ينقى الفول والحمص من الشوائب وينقعان ليلة كاملة مع بيكربونات الصودا. يقشر البصل والثوم. يغسل الفول والحمص وتنزع قشرة الفول.

يطحن الفول والحمص مع البصل والثوم والبرغل بآلة كهربائية ثم تضاف التوابل والملح والبيكربونات. يكرر الطحن مرتين ليصبح الكل عجينة متماسكة، تترك جانباً مدة ثلاث ساعات أو أكثر حتى تتخمر ويكرر عجنها.

يوضع الزيت في مقلاة عميقة على نار قوية ثم تقطع عجينة الفلفل بآلة خاصة بالفلفل أو بملقعة طعام. ترطب اليد بلّيل من الماء لتشكيل أقراص مستديرة ويوضع على سطحها قليل من السمسم.

تقل هذه الأقراص في الزيت الحار حتى تحمر قليلاً من دون أن تحرق.

تقدم الفلفل ساخنة أو باردة

المقادير

- كأس ونصف من الفول
- كأس من الحمص
- نصف كأس من البرغل
- الفاعم
- حبتان من البصل
- رأس ونصف من الثوم
- نصف ملعقة صغيرة
- من البهار
- ملعقة كبيرة من الكزبرة
- الجافة
- ملعقة كبيرة من الكون
- ملعقة صغيرة من
- بيكربونات الصودا
- ملعقة كبيرة من الملح
- ملعقة كبيرة من الفليفلة
- المطحونة
- أربع كؤوس من زيت
- نباتي
- سمسم بحسب الرغبة



الفلفل من الاطباق اللبنانية الشعبية. تؤكل مع الطرطور والخضر والمخللات في ريف من الخبز العربي.

بقدونس بالطحينة

طبق من البقدونس المفروم مع عصير الليمون الحامض والطحينة. يؤكل مع الخبز العربي.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة.

المقادير

- كأس من الطحينة
- ملح بحسب الرغبة
- نصف كأس من عصير الليمون الحامض
- فصان من الثوم
- حزمة كبيرة من البقدونس
- ملعقتان كبيرتان من الماء

التحضير

ينقى البقدونس ويغرم ناعماً. يغسل ثم يصفى.
يدق الثوم مع الملح ويضاف الى الطحينة مع عصير الليمون والماء ويمزج الكل جيداً.
يصب المزيج فوق البقدونس المفروم ويقلب معه.

اليقطين المسلوق بالطحينة

طبق من اليقطين المسلوق مع الطحينة، يؤكل مع عصير الليمون الحامض.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من القرع (اليقطين) الأصفر
- ثلاثة ارباع كأس من عصير الليمون الحامض
- نصف كأس من الطحينة
- ملح بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من الكون
- فصان من الثوم
- ربع كأس من زيت الزيتون

التحضير

يقشر اليقطين وينزع منه اللب والبذر. يقطع الى قطع صغيرة. يسلق على النار مدة نصف ساعة. يصفى ويترك حتى يبرد. يضغط عليه باليد قليلاً.
يهرس القرع بمطحنة الخضر. يمزج نصف كأس من عصير الليمون الحامض مع الثوم والملح والكون. يضاف المزيج الى الطحينة ويحرك جيداً. يخلط الكل مع اليقطين المهروس حتى يتجانس. يقدم الطبق مع زيت الزيتون وما تبقى من عصير الليمون الحامض.

لحمه هيرة نيّه

لحم غنم مدقوق، من الاطباق اللبنيانية المخبلة. يقدم مع صلصة الثوم والزيت وعصير الليمون الحامض.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: خمس دقائق.

التحضير

يختار لحم من غنم مذبوح في اليوم ذاته. يفرم في آلة فرم اللحم مرتين او ثلاث مرات حتى يصير ناعماً. يتبل بالملح والفلفل ومسحوق الفليفلة. تضاف اليه البصلة المبشورة ويخلط جيداً حتى يتجانس. يرش اللحم الهبر في طبق التقديم ويزين بأوراق النعناع الاخضر وشرائع البصل.

المقادير

- نصف كيلو غرام من لحم
- رغيم ملحقة صغيرة من
- مسحوق الفليفلة
- الحلو او الحريفة.
- رغيم كيلوغرام من لحم
- الغنم الهبر الطازج
- ملح وفلفل بحسب
- الرغبة

القصبة

التحضير

يمسح الكبد الطازج بقطعة قماش مبللة. يزال غلاف الكبد الشفاف باليد، او برأس سكين وينزع الدهن بسكين حادة. يقطع الكبد المقشر الى مكعبات صغيرة الحجم تنقل بالسمن على نار متوسطة حتى تحمر، يضاف اليها الثوم وتقلب حتى تنضج. يصب عصير الليمون وينثر الملح والبهار. يقلب الكل ويرفع عن النار.

يمكن اضافة الكزبرة الجافة ومسحوق الفليفلة الحمراء وملحقة من الخل بحسب الرغبة.

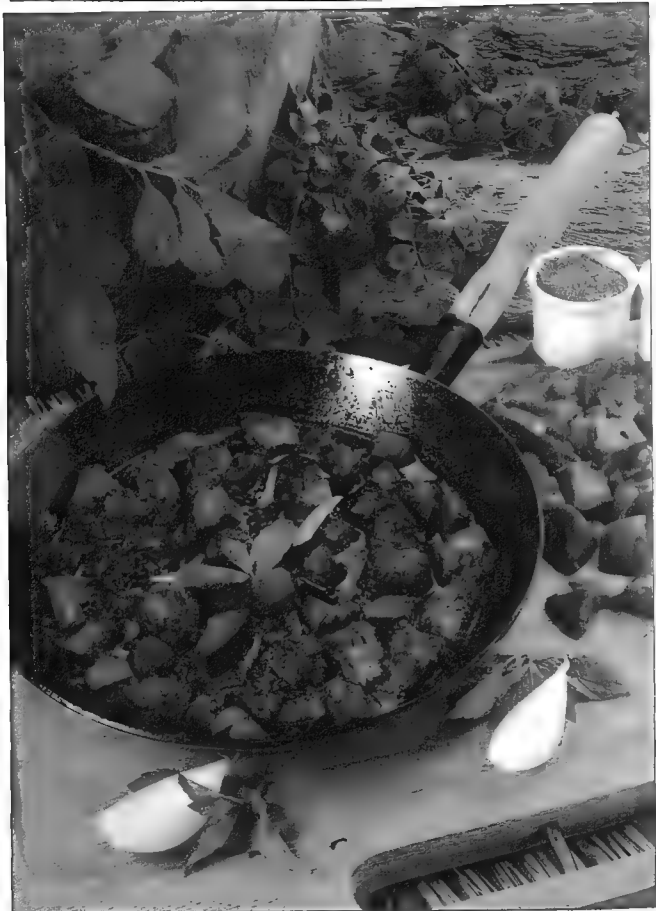
يمكن تناول الكبد الطازج نيئاً. ويقدم مع قطع من دهن الغنم والبصل المقطع وأوراق النعناع، او مع الثوم المدقوق والكزبرة المفرومة ناعماً. ملاحظة: لا يضاف الملح والبهار الى قطع الكبد بل يترك كل منهما على حدة.

كبد غنم بالثوم وعصير الليمون الحامض. يقدم مقلياً الى جانب السلطة والمخللات.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- كبد غنم طازج (قصبة)
- سبعة فصوص من
- الثوم مدقوق
- ملح وبهار بحسب
- الرغبة
- عصير ليمونتين
- حامضتين
- ملحقتان كبيرتان من
- سمن نباتي



كبة نيّة

كبة نيّة. من الاطباق الشهيرة التي تميّز المطبخ اللبناني.
يصبّ فوقها زيت الزيتون وتؤكل بالخبز العربي مع البصل
والخضر النضرة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة.

والمرdqوش والريحان مرة واحدة بمطحنة كهربائية أو مرتين
بمطحنة يدوية. يختار لحم خروف مذبوح في اليوم نفسه.
يخلط اللحم مع البرغل ويتبل الخليط بالملح والبهار. تعجن
الكبة باليد المبلولة بالماء البارد ويتابع العجن حتى تتشكّل
عجينة ليّنة ومتماسكة.

تقلّع الكبة باليد الى قطع صغيرة ترتّب في طبق التقديم.
يمكن ان تمدّ الكبة في الطبق وتزيّن بالنعناع الاخضر والزيت
والصنوبر واللوز المحمص. للحصول على كبة نيّة خفيفة تضاف
اليها حبتان من الفليفلة الحمراء الجافة الحريّة، بعد تقعهما
في الماء الساخن وطحنهما مع البرغل. يمكن ايضاً اضافة
نصف كلاس من الجوز المطحون الى الكبة النيّة في اثناء
دعكها.

المقادير

- | | |
|-----------------------|------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من لحم | ○ عشرين اوراق من |
| الغنم (الهيّرة) مدقوق | الريحان |
| ○ وخال من الدهن | ○ عشرين اوراق من |
| ○ ثلاثة ارباع كاس من | المرdqوش |
| البرغل الاسمر الناعم | ○ ملح وبهار بحسب |
| ○ بصلة | الرغبة |

التحضير

ينقى البرغل. يغسل ويعصر باليد. يطحن مع البصل



طحال محشي

طحال محشو بالكزبرة الخضراء والثوم والتوابل. يقدم الى جانب السلطة والمخللات.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

تنظف الطحالات وتنزع قشرتها الخارجية. ثم تشق.
يخلط الثوم المهقوق مع الكزبرة والكمون والملح والبهار ويحشى الطحال بالخليط. يوضع في صينية ويغمر بالزيت. يدخل إلى فرن معتدل الحرارة حتى ينضج ويحمر من جهتيه. يقطع الطحال ويرتب في طبق التقديم. يوزع عليه عصير الليمون ويزين بالبقدونس المفروم. يقدم ساخناً أو بارداً بحسب الرغبة.

المقادير

- ست طحالات غنم
- نصف حزمة من الكزبرة
- الخضراء مفرومة ناعماً
- رأس من الثوم مفشر ومدهقوق
- زيت نباتي أو سمن نباتي للقلي
- عصير ليمونة حامضة
- كمون بحسب الرغبة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملحقة كبيرة من البقدونس للتزيين

الفشة

فشة مع شرائح البصل وعصير الليمون الحامض والتوابل. تقدم كصنف من المقبلات.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ثلاث ساعات، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

التحضير

تنظف الفشة وتغسل جيداً. تسلق في وعاء. ترفع الزفرة كلما ظهرت على سطح الماء. تترك حتى تنضج ثم ترفع عن النار وتقطع الى قطع صغيرة الحجم. تقلى القطع بالزبدة مع شرائح البصل وتتبل بالملح والبهار وعصير الليمون ثم تقدم.

المقادير

- فشة غنم
- بصلة مقطعة الى شرائح
- زبدة للقلي
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- عصير ليمونة حامضة



البرغل هو الفصح الممشور والمسلوق نصف سلق. يجفف ويجرش. نكهته ترضي العديد من المتذوقين. يستعمل بكثرة في لبنان وسوريا والبلدان المجاورة.



ورق عنب بالزيت

التحضير

يسقط ورق العنب في الماء المغلي حتى ينبل. يرفع ويصفى.

يفصل الأرز ويوضع في وعاء، يضاف إليه الزيت والطماطم والملح والبهار والقرفة والتنعاع وملعقة من صلصة الطماطم ونصف كمية عصير الليمون، والفليفلة الحمراء والخضراء. يفصل البقدونس ويصفى ويضاف إلى الأرز. يقدر الحمص، يوضع فوق البقدونس، يخلط الكل جيداً.

تقطع أوراق العنب وتمد بحيث يكون وجهها المعرق إلى أعلى ثم يقطع العنق بالسكين. يوضع مقدار ملعقة صغيرة من الحشو في وسط كل ورقة، تنثنى الأوراق بحيث تغطي الحشو. تطوى جوانبها إلى الداخل وتلف بشكل أصبع.

يفنى قعر الوعاء ببضع أوراق من العنب. ترتب فوقها أوراق العنب المحتشوة على شكل طبقات. يغطى الطبق بوعاء أصغر حجماً منه ويضغط بوزن ثقل. يغمر الكل بصلصة الحشو والماء المملح وملعقة من صلصة الطماطم. يوضع الوعاء على نار متوسطة حتى يغلّي. تخفف النار ويترك حتى ينضج. يضاف باقي عصير الليمون قبل النضج بعشر دقائق.

يرفع الطبق عن النار ويترك حتى يبرد. يصفى من اللزق يقلب في طبق كبير وترتب أوراق العنب المحتشوة الواحدة إلى جانب الأخرى.

يمكن استبدال الحمص بالصنوبر في الحشو. يستعمل الحشو نفسه في تحضير أنواع مختلفة من الخضر (الباذنجان، الفليفلة، الكوسا، السلق، البصل).

طبق من ورق العنب المحتشوة بالأرز والطماطم والحمص والبقدونس يمكن إضافة الصنوبر إلى الحشو فيصفي عليه مذاقاً خاصاً.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة، مدة النقع: عشر ساعات.

المقادير

- نصف كيلوغرام من ورق العنب الطازج
- كاس من الأرز
- يصلتان مفرومتان خشناً
- كاس ونصف من زيت الزيتون
- نصف كيلوغرام من الطماطم المفرومة ناعماً
- ملعقة صغيرة من التنعاع الجاف
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم الكثيفة (زيت)
- حبة من الفليفلة
- حزمة من ورق العنب
- مفرومتان ناعماً
- عصير ثلاث ليمونيات حامضة
- ربع ملعقة صغيرة من القرفة
- نصف كاس من الحمص
- الخضراء مفرومة ناعماً
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء المطحونة

بيض غنم مقلي

طبق من ببيض الغنم المقلي. يؤكل مع السلطة.
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من ببيض الغنم
- ملح وبهار ابيض بحسب الرغبة
- كاس من زيت نباتي
- عصير ليمونتين حامضتين

التحضير

يختار ببيض الغنم طازجاً، يقطع إلى شرائح طولية سمكية تُقل بالزيت على نار متوسطة حتى تحمر من الجهتين. تُرفع من المقلاة وتُصفى من الزيت. ترتب في طبق التقديم ويُضاف إليها عصير الليمون والملح والبهار الأبيض. يُحضر هذا الطبق قبل تقديمه بنصف ساعة. ويُقدّم ساخناً مع سلطة الطماطم.

نخاعات بربوبه

طبق من النخاعات المغطاة بالبيض والدقيق. تقدم مقلية مع عصير الليمون الحامض.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

تغسل النخاعات جيداً. ثم توضع في وعاء وتغمر بالماء. تسلق على نار قوية مع الملح والبصلة المقشرة والمقطعة وقشر الليمون والقرقرة. تترك تغلي مدة عشر دقائق. ترفع وتغسل بالماء ثم تقشر وتقطع على شكل أسطواني. يخفق البيض جيداً مع الدقيق والملح والبهار. يحمى الزيت في مقلاة، تغطس كل قطعة من النخاع في خليط البيض. ترفع وتقلي حتى تحمر. ترتب في طبق التقديم وتؤكل مع عصير الليمون.

المقادير

- خمس نخاعات غنم او
- نخاع بقر
- ست بيضات مخفوقة
- رشة من البهار الابيض
- اربع ملاعق كبيرة من الدقيق
- زيت نباتي للقلي
- قشر ليمونة حامضة
- عودان من القرفة
- بصلة
- ملح وبهار بحسب الرغبة



الطيب والزيت والخل وتنقع فيه مدة يوم. يضاف البصل والجزر والثوم والشمر. تقلى الاسنة ثم تسلق حتى تنضج مع المزيج. تقشر وهي ساخنة. تترك حتى تبرد وتقطع الى حلقات رقيقة ويقدم.

لسان غنم متقوع بالزيت والخل والبهار وجوز الطيب. يقلى ويسلق ويقدم كتقوع من المقبلات.

عدد الأشخاص: سبعة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: ساعة.

المقبلات

- | | |
|----------------------------------|------------------------|
| ○ اثنا عشر من السنة | ○ ملعقة صغيرة من زيت |
| الغنم | فيلقي |
| ○ ملح وبهار بحسب الرغبة | ○ بصلة مقطعة الى شرائح |
| ○ ملعقة صغيرة من مسحوق جوز الطيب | ○ جزرة مقطعة الى حلقات |
| ○ نصف كاس من الخل | ○ فلفل من الثوم |
| | ○ مدقوقة |
| | ○ قليل من الشمر |

التحضير

تنظف الاسنة وتوضع في وعاء يحوي الملح والبهار وجوز

شجرة جوز الطيب من فصيلة «البسياسية» Myristicaceae وتعتبر من نباتات المناطق الحارة. تزرع بكثرة في جزر الهند الصينية واندونيسيا وسيلان. اشجار جوز الطيب كبيرة الحجم، تنمر بعد سنوات من زرعها، مرتين او ثلاث مرات سنوياً. تستهلك ثمرة جوز الطيب بحالتها الطبيعية او مغطاة بمسحوق الجير الابيض وتستعمل كمادة منكهة تضاف الى المواد الغذائية. تستعمل زيوت هذه الثمرة طبياً في علاج الروماتيزم وتنشيط عضلات الجسم.

مقائق

التحضير

يوضع اللحم في وعاء من فخار او زجاج وتضاف اليه الكزبرة الجافة والملح والبهارات والفليفلة الحمراء المحبوبة والصنوبر والخل. يُخلط الكل جيداً ويترك ثلاث ساعات مغطى في البرّاد مع تقليبهِ من حين الى آخر. يُنظف جبل الامعاء جيداً ويُقَبّل بوضعه على فوهة صنوبر الماء، لأن اندفاع الماء يساعد على قلبه وازالة الدهن عنه. يُفسل عدة مرات بالماء والصابون. يُفرك بالديقيق وماء الزهر ويكرر غسله وقلبه حتى ينظف تماماً. يُحشى بخليط اللحم بقمع خاص ويُلف الجبل المشو على بعضه بشكل نقائق صغيرة بطول اصبع تفصل بينها عقد، وتُرَبط فتحات الجبل. تُعلّق النقائق في مكان ظليل حتى تنشف قليلاً ثم توضع في التلاجة. تُطهى بملعقة صغيرة من الزبدة على نار خفيفة ويوزع الوعاء المغطى من حين الى آخر حتى تنضج من كل جوانبها. تُقدم بعد تقطيعها مع السلطة والبطاطا المقلية. ويمكن شربها على نار خفيفة.

طبق من الامعاء المحشوة والمقلية. يؤكل الى جانب السلطات.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ربع ساعة.

المقبلات

- | | |
|-------------------------|---|
| ○ كيلوغرام من لحم الغنم | ○ ربع كاس من الخل |
| ○ مفروم خشناً | ○ اربع ملاعق كبيرة من الصنوبر |
| ○ مئة غرام من الزبدة | ○ مسحوق بهارات (فلفل، بهار، جوز الطيب، قرفة، هال) |
| ○ امعاء خروف (مصران) | ○ ملح بحسب الرغبة |
| ○ ملح بحسب الرغبة | ○ ملعقتان كبيرتان من الكزبرة الجافة |
| ○ ملح بحسب الرغبة | ○ قليل من الديقيق وماء الزهر لتنظيف الامعاء |
| ○ ملح بحسب الرغبة | |

بيض محشي

بيض محشو بخليط الصفار والبقونس والزبدة والكك المدقوق
والثوم. يؤكل مع الخس.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة

التحضير

يفسل البيض السلوق بالماء البارد. يقشر ويقطع طولياً الى
قسمين. يؤخذ الصفار ويحتفظ بالبياض جانبا. يهرس الصفار
بشوكة وتضاف اليه اللقادير. يقبّل الكك جيداً.
يحشى بياض البيض بخليط الصفار والبقونس. يرتّب في طبق
التقديم ويقدم.

المقادير

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| ○ ست بيضات مسلوقة | ○ ملعقة كبيرة من الكك |
| ○ ملعقة صغيرة من | ○ المدقوق |
| الزبدة | ○ ملح ويهال بحسب |
| ○ ملعقة كبيرة من | ○ الرغبة |
| البقونس المفروم | ○ فص من الثوم مدقوق |



مرتديلا بالبيض

المسلوق ويوزع على سطح الاقسام. يلف كل قسم على بعضه بشكل عصا ثم يمدّ جيداً بحيث تصير جوانبه ملساء. تقلى لفائف اللحم بالسمن وتقلب على جميع جوانبها. يسلق اللحم المقلي في وعاء يحوي كاسين من الخل وأربعة من الماء ويترك على نار متوسطة حتى ينضج. تضغط قطع اللحم المسلوق تحت خضبة حتى يخرج الماء منها. تقطع الى حلقات وتقدم باردة ويمكن لمن يرغب في تليين اللحم قبل لفه على البيض ان يضيف إلى اللحم قليلاً من الخبز الأبيض المفطس بالين.

الفستق نبات عشبي يراوح ارتفاعه بين ٥٠ و٧٥ سنتيمتراً. أزهاره صفراء اللون او أرجوانية وتظهر فوق التربة او تحتها - ثمرته قرن طوله ما بين سنتيمتر واحد وسنة سنتيمترات - يحوي حبتين او ثلاث من بزر الفستق ونادراً ما يحوي بذرة واحدة. وتكون بذرة الفستق مستطيلة بيضوية او مكورة سمراء داكنة.

لغات من اللحم محشوة بالفستق والبيض المسلوق. تقدّم الى جانب الذرة والفتور.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| ○ كيلوغرام من لحم العجل | ○ كاس من الدقيق |
| ○ خال من الدهن، مدقوق | ○ كاسان من الخل |
| ○ ومهروس جيداً | ○ اربع كؤوس من الماء |
| ○ اربع ملاعق كبيرة من | ○ ملعقة كبيرة من سمن |
| الكعك المدقوق | ○ نباتي او حيواني |
| ○ سبعة فصوص من | ○ ملعقة صغيرة من الملح |
| الثوم مدقوقة | ○ ملعقة صغيرة من البهار |
| ○ بيضتان طازجتان | ○ ربع كاس من الفستق |
| ○ ثلاث بيضات مسلوقة | ○ المفطر |

التحضير

يخلط اللحم مع الكعك والبيض والملح والبهار والثوم ويقسم الخليط الى ثلاثة اقسام. يرق كل قسم فوق سطح مرشوش بالدقيق ثم يوزع الفستق فوقه. يقطع البيض

فشه مشويه

من المقبلات اللبنانية الشهيرة. ربة غنم مشوية.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| ○ كيلوغرام ونصف | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من |
| الكثير غرام من ربة الغنم | البقدونس المفروم ناعماً |
| (فشه) | ○ بصلة كبيرة مفرومة |
| ○ ربع ملعقة صغيرة من | ناعماً |
| الخليلة الحمراء | ○ ملعقة صغيرة من |
| المطحونة | صلصة الطماطم المكثفة |
| ○ ملح وبهار بحسب الرغبة | (ربّ) |

التحضير

تنظف الربة وتقدم بفرامة اللحم وتخلط مع الملح والبهار والبصل والخليلة الحمراء والبقدونس وصلصة الطماطم بملعقة او باليد حتى يتجانس الخليط. تقطع الى اقراص، توضع على مشواة او تشكك بأسياخ، تشوى وتقلب على نار الفحم حتى تحمر ويتضج.

بازنجان متبل بالطحينة

التحضير

يفسل البازنجان وتقطع اعناقها. يشق طولياً ثم يشوى في الفرن على نار قوية ويهرس بمطحنة الخضر او بشوكة. تضاف الطحينة الى اللبن مع الثوم والملح وعصير الليمون. يخلط الكل جيداً. يتبل البازنجان بالمزيج ويضاف اليه الملح. يحرك جيداً ثم يرتب في طبق ويصب فوقه الزيت.

بازنجان مشوي. يتبل بالطحينة واللبن الزبادي والثوم والملح وعصير الليمون الحامض. يصب فوقه الزيت ويقدم كأحد المقبلات اللبنانية.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- ثلاث حبات كبيرة من البازنجان الصالح للشوي
- نصف كاس من الطحينة
- عصير ليمونتين حامضتين
- ملح بحسب الرغبة
- ستة فصوص من الثوم
- ملعقتان كبيرتان من اللبن الزبادي
- خمس ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

تستعمل الطحينة في كثير من الاصناف الشرقية الشعبية، وتؤكل مع السمك، كمادة مشبعة ومغذية. واذا تركت مدة من الزمن، طفا زيت السمسم على سطحها.



كوسا بالبندورة

من المقبلات اللبنانية، كوسا مقلي مع الطماطم. يُقدّم بارداً.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|----------------------------------|---|
| ○ كيلوغرام من الكوسا | ○ بصطة مفرومة |
| ○ كأس من عصير الطماطم (البندورة) | ○ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم |
| ○ ثلث كأس من زيت الزيتون | ○ حبتان من الطماطم مقشّرتان ومقطعتان ناعماً |
| ○ كأس من الماء | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |
| ○ فصان من الثوم مدقّوقان | |

التحضير

يقطّع الكوسا طويلاً الى قسمين.
يقلى البصل والثوم في الزيت حتى يذبل. تضاف اليهما قطع الكوسا وتقلب حتى يصير لونها ذهبياً.
يضاف عصير الطماطم والطماطم والماء والملح والبهار. يترك الكل على نار خفيفة حتى يقارب النضج. ينثر البقدونس ويتابع الطهو الى ان ينضج الكوسا.
ترفع شرائح الكوسا وترتب في طبق التقديم. تصبّ فوقها الصلصة وتقدّم باردة.





فطر بالزيت

فطر مع البقدونس وخليط البصل والثوم والزيت وعصير الليمون الحامض. طبق لبناني شهير وإنشيد. يقدم بارداً الى جانب طبق رئيسي.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الفطر الطازج
- ملح بحسب الرغبة
- ثلث كأس من عصير الليمون الحامض
- ثلث كأس من زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- فصّان من الثوم مفروقتن
- بصلة مفرومة ناعماً

التحضير

يوضع الزيت في وعاء على نار متوسطة. يضاف إليه البصل والثوم. يقلى الخليط مدة خمس دقائق ثم يضاف الفطر المنقطع والمقلع. يترك على نار قوية حتى يتبخّر ماء الفطر. يزداد عصير الليمون. ينثر الملح والبقدونس المفروم. يغلى حتى تشحن الصلصة.

يقدم الطبق بارداً.

فول اخضر بالزيت

من المقبلات اللبنانية اللذيذة. فول مع الثوم والبصل والكزبرة وعصير الليمون. يؤكل مع البصل الاخضر او حببات الفليفلة الطولة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|---|---------------------------|
| ○ كيلو غرامان من الفول الاخضر | ○ كأس من زيت نباتي |
| ○ بصلة مفرومة ناعماً | ○ ثلث كأس من عصير الليمون |
| ○ حزمة من الكزبرة | ○ كأس من الماء الساخن |
| ○ الخضراء مفرومة او ملعقتان كبيرتان من الكزبرة الجافة | ○ رأس من الثوم مدقوق |
| | ○ ملح بحسب الرغبة |

التحضير

تزال خيوط الفول الجانبية. يقطع الفول الى قطع صغيرة ثم يغسل ويصفى. يقلى البصل مع الثوم والكزبرة والملح في الزيت ويضاف الفول. يقلب الخليط مدة عشر دقائق ثم يصب الماء. يتابع الطهو على نار خفيفة ويوزع عصير الليمون ويترك الكل حتى ينضج.



قربنيط بالزيت

طبق من القربنيط بالثوم والملح والبهار. صنف سهل التحضير
ولذيذ. يقدم بارداً الى جانب طبق رئيسي.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

التحضير

المقادير

- حبة من القربنيط (الزهرة)
- ملح بحسب الرغبة
- عشرة فصوص من الثوم
- زيت نباتي للقلي
- عصير ليمونتين حامضتين
- ملعقة كبيرة من الخل

تنزع أوراق القربنيط الخضراء. يقطع إلى قطع متوسطة الحجم. يغسل ويصفى. يوضع في وعاء ثم يغمر بالماء. ينثر قليل من الملح، يضاف الخل ويترك يغلي مدة عشر دقائق. يرفع ويصفى.

يحمى الزيت في مقلاة، تقلي فيها قطع القربنيط حتى يصير لونها ذهبياً. ترفع وتوضع في طبق التقديم. يدق الثوم مع الملح ويخلط مع عصير الليمون. تصب هذه الصلصة فوق القربنيط المغلي ويقدم الطبق بارداً.

لوبيه بالزيت

لوبيه بالزيت مع الطماطم وعصير الطماطم والثوم والبصل.
يقدم بارداً الى جانب البطاطا على انواعها.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

يمكن اضافة ضلع من الكرفس الى اللوبيه. يقلى البصل والثوم في الزيت. تضاف اللوبيه ويطهى الكل مدة عشر دقائق مع التقليب. تضاف الطماطم مع العصير والملح والماء. يترك الخليط مغطى حتى يغلي.

تخفف النار ويتابع الطهو حتى يتم النضج. تقدم باردة.

بدأت زراعة القربنيط في مناطق حوض البحر الابيض المتوسط منذ اكثر من ألفي سنة وتنتشر حالياً في اوروبا الغربية والولايات المتحدة الاميركية. هناك انواع عدة من القربنيط تختلف عن بعضها بشكل اوراقها وحجمها ولون رأسها وطول مدة نموها التي تراوح بين ٩٠ و ١٤٠ يوماً.

تستعمل زهورات القربنيط مطبوخة مع اللحم الفروم والارز أو مقلية، ويصنع منها نوع من المخللات المشهية ويمكن تناولها نية مع صلصتي الكاتشاب والمليونيز.

المقادير

- نصف كيلوغرام من اللوبيه (الفاصولياء الخضراء)
- سبعة فصوص من الثوم
- ثلاث حبات من الطماطم مقشرة
- نصف كأس من زيت الزيتون
- كأس من عصير الطماطم أو ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (رب)
- نصف كأس من الماء
- حبتان من البصل مقطعتان
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

تنزع خيوط اللوبيه الجانبية، تقطع الى قطع متساوية وتغسل جيداً.

لوبيه متبله

من الاطباق اللبنانية المشهية. لوبياء بالزيت والثوم. تكسبها الكزبرة مذاقاً مميزاً. يقدم الطبق بارداً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهي: نصف ساعة.

التحضير

تنزع خيوط اللوبياء الجانبية ثم تقطع وتنغسل. توضع في وعاء وتغمر بالماء. ينثر الملح وتسلق حتى تطرى. ترفع عن النار تصفى جيداً، وتترك جانباً حتى تبرد.
يقشر الثوم ويهرس مع الملح. يخلط مع عصير الحامض والزيت. يصب فوق اللوبياء. يخلط الكل جيداً. ويقدم بارداً.
يمكن إضافة القليل من الكزبرة الخضراء أو الجافة إلى الطبق.

المقادير

- | | |
|--------------------------|--|
| ○ خمسة فصوص من الثوم | ○ نصف كيلوغرام من اللوبياء، (الفاصولياء الخضراء) |
| ○ نصف كأس من زيت الزيتون | ○ ملح بحسب الرغبة |
| ○ عصير ليمونتين حامضتين | ○ ملعقة صفيرة من الكزبرة لمن يرغب |





فاصوليا متبله

فاصولياء (لوبياء) حبّ بالزيت من الاطباق المفيدة واللذيذة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:
ساعة ونصف، مدة النقع: اثنتا عشرة ساعة.

المقادير

- | | |
|----------------------------------|---------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من حبّ الفاصولياء | ○ ملح ويهال بحسب الرغبة |
| ○ راس من الثوم مقشر ومدقوق | ○ ربع كأس من زيت الزيتون |
| ○ نصف حزمة من البقدونس مفروم | ○ عصير ثلاث ليمونات حامضة |

التحضير

تسلق حبوب الفاصولياء في الماء المملح حتى تنضج. وترفع عن النار وتصفى.
يدق الثوم ويخلط مع عصير الليمون والملح والزيت ويخلط مع حبوب الفاصولياء.
يصب الخليط في طبق التقديم ويزيّن بالبقدونس المفروم.

فليفلة بالبندورة

فليفلة مع الملح وعصير الطماطم. من الأصناف اللبنانية اللذيذة. يضافي عليه الزيتون مذاقاً لذيذاً. يقدم ساخناً الى جانب اطبق اللحم.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|--|----------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من الفليفلة الخضراء | ○ فصان من الثوم مدقوقان |
| ○ كاس من عصير الطماطم | ○ نصف كاس من زيت الزيتون |
| ○ بضع حبات من الزيتون الاسود الخالي من النوى | ○ حبتان من الطماطم مقطعتان |
| ○ بصله مقطعة | ○ ملح بحسب الرغبة |

التحضير

تغسل الفليفلة وتوضع في الفرن مدة عشر دقائق. ترفع ثم تقشر وتقطع الى حلقات عرضية. يقلى البصل والثوم في الزيت وتضاف اليهما الطماطم والفليفلة والملح وعصير الطماطم والزيتون. يترك الخليط على نار خفيفة حتى تنضج الفليفلة. يقدم الطبق بارداً.





باميه بالزيت

من المقبلات اللبانية الأولى. باميه مع الطماطم والثوم وعصير الليمون الحامض. تكتسبها الكزبرة الخضراء طعماً مشهيماً. تقدم باردة.

عدد الأشخاص خمسة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

تقشّر اعناق الباميه بشكل هرمي. تفسل الباميه وتصفى وتترك حتى تجف. تقطّع الطماطم الى حلقات وينزع بذرها. تفسل الكزبرة وتصفى. تقلى الباميه في الزيت ثم ترفع ويقلى البصل في الزيت نفسه حتى يذبل. تضاف اليه الكزبرة والثوم ويقلب الخليط. يوزّع عليه نصف كمية الطماطم ويتابع الطهو على نار متوسطة مدة دقيقتين ثم تضاف الباميه مع الملح والبهار وما تبقى من الطماطم. يصب الماء ويترك الخليط على النار حتى يغلي. يضاف عصير الليمون ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى تنضج الباميه.

المقادير

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| ○ نصف كاس من زيت الزيتون | ○ نصف كيلوغرام من الباميه الخضراء |
| ○ عصير ليمونتين | ○ كيلوغرام من الطماطم |
| ○ حاضيتين | ○ بصلة مفرومة |
| ○ حزمة من الكزبرة | ○ فصان من الثوم |
| ○ الخضراء مفرومة ناعماً | ○ مدقوقان |
| ○ او ملعقة كبيرة من الكزبرة الجافة | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |
| | ○ كاس من الماء الساخن |

مسقة الباذنجان

بازنجان مع الطماطم وخليط البصل والثوم والفليفلة وعصير الطماطم. طبق لبناني لذيذ. يقدّم الى جانب البطاطا المشوية او المهروسة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

تقطع الطماطم عرضياً الى حلقات وينزع جزؤها. يقطع الباذنجان ويقطع الى قطع طولية. ينثر فوقه الملح ويترك حتى يرشح ماؤه. تجفف قطع الباذنجان وتقل في الزيت حتى يصير لونها ذهبياً. يقل في الزيت نفسه البصل والثوم والفليفلة. يرفع نصف كمية الخليط ويحتفظ بالقسم المتبقي في الوعاء. يرتب فوقه نصف كمية الطماطم ثم قطع الباذنجان وتغطى بما تبقى من خليط الفليفلة. توضع طبقة اخيرة من الطماطم ثم يصبّ عصير الطماطم وقليل من الماء. ينثر الملح ويترك الوعاء على نار خفيفة حتى النضج.

المقادير

- كيلوغرام من الباذنجان
- حبتان من الفليفلة
- الخضراء
- بصلتان مقطعتان بشكل اهلة
- سبعة فصوص من الثوم
- كاس من زيت الزيتون
- كيلوغرام من الطماطم
- مقشر
- نصف كاس من عصير الطماطم
- ملح بحسب الرغبة
- نصف كاس من الماء

هندية بالزيت

هندية بالزيت والثوم والبصل. تقدم مزينة بحلقات الليمون والفليفلة والفجل. تؤكل باردة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرامان من الهندياء
- كاس من زيت الزيتون
- نصف كيلوغرام من البصل مقطع الى اهلة
- ملحقة صغيرة من الملح
- خمسة فصوص من الثوم مدقوقة
- ربع ملحقة صغيرة من بيكرينات الصوديوم

مقادير التزيين

- نصف حبة من الليمون
- ملحقة الى حلقات
- ملحقة كبيرة من البقدونس المفروم
- حبة من الفليفلة
- الحمراء مقطعة الى حلقات
- حبة من الفجل مقطعة

التحضير

تنظف الهندياء وتغسل جيداً. تسلق بالماء المغلي مع قليل من الملح وبيكرينات الصوديوم. ترفع الهندياء من ماء السلق وتغسل بالماء البارد. تصفى وتعصر باليد. تقرم فرماً ناعماً. يقل البصل والثوم في الزيت حتى يذبل. يرفع قسم منهما ويحتفظ به جانباً. تصاف الهندياء والملح الى الوعاء وتقلب على نار خفيفة مدة ربع ساعة حتى تنضج. ترتب في طبق التقديم وتزيّن بالبصل والثوم (المحتفظ بهما جانباً) والبقدونس وحلقات الليمون والفليفلة والفجل.



بطاطا بالكزبرة

بطاطا بالكزبرة والفليفلة والثوم المدقوق. طيق لذيذ ومشه.
يقدم بارداً الى جانب طبق اللحم.

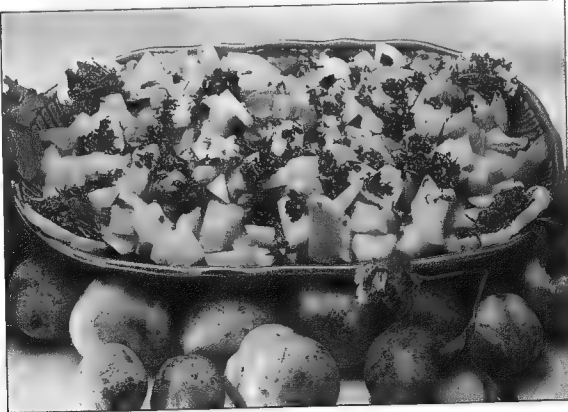
عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطبو.
نصف ساعة.

التحضير

تغسل الكزبرة الخضراء، تصفى وتترك حتى تجف. تقشر البطاطا، تغسل وتقطع الى مربعات صغيرة. تغسل من جديد ثم تصفى.
تقل البطاطا في الزيت حتى تحمر. ترفع وتجفف على ورق نشاف. يخلط الثوم المدقوق والملح مع الكزبرة ويقل الخليط في قليل من الزيت مدة خمس دقائق. تضاف إليه البطاطا والفليفلة. يحرك الخليط جيداً ويصب في طبق التقديم.
يقدم بارداً.

المقادير

- كيلوغرام من البطاطا
- كأسان من زيت الزيتون
- خمسة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملح وفليفلة حمراء مطحونة بحسب الرغبة
- ملحقتان كبيرتان من الكزبرة الخضراء
- المفرومة ناعماً لو ملحقتان صغيرتان من الكزبرة الجافة





قلقاس بالزيت

طبق لبناني يقدم كنوع من المقبلات. قوامه القلقاس والحمص والبصل والليمون الحامض.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|---|----------------------------------|
| ○ كيلوغرام من القلقاس | ○ ملح بحسب الرغبة |
| ○ حبتان من البصل | ○ خمسة فصوص من الثوم مدقوقة |
| ○ مفرومتان ناعماً | ○ نصف كأس من عصير الليمون الحامض |
| ○ نصف كيلوغرام من الحمص المنقوع والمقشر | ○ كأس ونصف من الماء |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من النعناع الجاف | ○ كأس من زيت الزيتون |

المقادير

يقشر القلقاس ويقل في الزيت على نار متوسطة حتى يحمر ثم يرفع عن النار. يقل البصل في الزيت نفسه.
يضاف الحمص والقلقاس والملح. يفر الكل بالماء. يترك حتى يغلي ثم يضاف الثوم والنعناع.
يترك الخليط على نار خفيفة. يصب عصير الليمون قبل نضجه ويترك حتى ينضج. يقدم بارداً.

فول مجفف مثل بختوم وعصير الليمون الحامض والتكوين
والفاطنة يترك مع البصل بقدر مريحاً يقطع الطماطم
والقدونس للزينة
بعد الانتهاء اربعة مدة التخمير ربع ساعة مدة الطهي
ساعة وخمسة وربعون دقيقة

المقادير

○ كأس من حبات الفول	○ حبتان من الطماطم
○ الحامض	○ مقشرتين ومقطعتين
○ عصير ليمون حامض	○ ناعما
○ نصف الحبة	○ اللبن من الفاطنة
○ خمسة فصوص من	○ الطماطم بعصير الزينة
○ الثوم مقشرة ومخلوطة	○ نصف كأس من زيت
○ حزمة من البقدونس	○ الزيتون
○ مفصولة ومخلوطة ناعماً	○ ربع ملعقة صغيرة من
○ ملعقة كبيرة من الملح	○ الكافور

التحضير

يستعمل ثوبان من القفل لعمل طبق فول مدّس. فول
بحجم صغير أو بحجم كبير وشكل مختلف مدة تقطيعه تدعى لكويه
جديداً أو لديمه، فإذا كان لونه مائل إلى الأرجواني فإنه
يحتاج إلى سلق أكثر من الفول للثقل لونه إلى الأحمر
الزيتوني ويحتاج القفل الصغير إلى سلق مدة أطول وإلى الطهي
أزويء حتى ينضج
يغلي الفول في الحصى والشويف ويغسل جيداً ثم يقطع في
اليد لينة كاملة يسلق ويصفى ويرفع في وعاء مع الماء على
مار متوسطة حتى يبدأ بالفتيل تنفخ النار ويتابع الطهي
مدة تراوح بين ساعة وساعتين حتى يصبح الفول يعلد
الثوم المفروق مع التخل وعصير الليمون. ويضاف المريح إلى
الفول بعد رفعه عن النار مع قليل من مرق الفول، ويقلب
جيداً

يصبّ الفول في طبق ويرش بالبقدونس الطري، والفاطنة
الناعمة، وزيت الزيتون. والتكوين والفاطنة المطحونة يترك
ساعاتاً أو يترك مع البصل يمكن إضافة صلصة الطماطم
إليه بحسب الرغبة في أثناء طهوه أو تمتد مرقه قليل تقديمه

سلطة البساتنه

سلطة من الطماطم والبصل الأخضر مع الكمون. أطلق عليها هذا الاسم لأن أكلها يطيب في البساتين.
عدد الأشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: ربع ساعة.

المقادير

- | | |
|---|--------------------------------|
| ○ خمس حبات من
الطماطم الناضجة | ○ ربع ملعقة صغيرة من
الملح |
| ○ حزمة من البصل
الأخضر | ○ ربع ملعقة صغيرة من
الكمون |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من
الخل أو عصير الليمون | ○ قليل من البقدونس
المفروم |
| ○ الحامض | ○ حلفاء من الفليفلة
الخضراء |
| ○ خمس ملاعق كبيرة من
زيت الزيتون | |

التحضير

تغسل الطماطم وتقطع عرضياً إلى حلقات دائرية، ينثر عليها قليل من الملح ويترك مدة نصف ساعة ثم تصفى قبل التقديم. يقطع البصل ويقطع عرضياً بسكين، ترتب قطع الطماطم ثم البصل الأخضر المقطع.
يمزج زيت الزيتون مع الخل أو عصير الليمون والملح والكمون ويصب المزيج فوق السلطة. تقدم بعد تزيينها بالبقدونس المفروم والفليفلة. يمكن إضافة فصوص الثوم المدفوق إلى السلطة.

سلطة الزعتر

من السلطات اللبنانية الشهيرة. تؤكل مع الخل أو عصير الليمون الحامض. قليل من الفليفلة الحمراء المطحونة يضاف عليها طعماً حريفاً.
عدد الأشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: ربع ساعة.

المقادير

- | | |
|---|---------------------------------|
| ○ حزمتان من الصعتر
البرّي الدقيق الأوراق | ○ بصلة مفرومة ناعماً |
| ○ عصير ليمونة حمضة | ○ ربع ملعقة صغيرة من
الملح |
| ○ قطعتان من الجبن
الابيض | ○ قليل من الفليفلة
المطحونة |
| ○ ربع كأس من زيت
الزيتون | ○ قليل من الكمون بحسب
الرغبة |

التحضير

وعاء ويضاف إليها الجبن الأبيض المقطّع ناعماً والبصلة. يمزج عصير الليمون مع زيت الزيتون والملح والفليفلة والكمون ويصب المزيج فوق خليط الصعتر والجبن ويقلب الكل جيداً.
يمكن تحضير سلطة الصعتر من دون الجبن الأبيض والفليفلة والكمون.
وهناك نوع من الصعتر غريش الأوراق، يحضر كالآتي:
تقطع الأوراق باليد ثم تغسل جيداً وتصفى من الماء. تخلط مع البصلة المفرومة والفروكة والملح وعصير الليمون ثم يصب عليها الزيت. يمكن الاستعاضة عن البصل الأخضر بالبصل الجاف وعن عصير الليمون بالخل.

تنزع رؤوس الصعتر اللينة وتغسل وتصفى ثم توضع في



سلطة الفطر

التحضير

يُنقّف الفطر من التراب، يغسل ويقطّع طولياً. يسلق على نار متوسطة مدة ربع ساعة حتى ينضج ثم يصفى من الماء. تغسل أوراق الخس وتغمر ناعماً.

يمزج عصير الليمون جيداً مع زيت الزيتون والملح والثوم والبقدونس والصعتر المطحون. يصبّ المزيج فوق قطع الفطر ويقلب حتى يمتزج الفطر مع الصلصة.

يرتّب الخس المفروم ناعماً ويضاف إليه خليط الفطر والصلصة. يزيّن ويقدم بارداً.

يمكن تحضير سلطة الفطر من دون سلقه فيوضع في الخل بعد تنظيفه وتقطيعه طولياً إلى شرائح رقيقة. يضاف إليه الثوم المدقوق والبصل المفروم ناعماً وعصير الليمون والملح ويحفظ مدة ثلاث ساعات في الثلاجة قبل تقديمه.

طبق من الفطر المسلوق مع الليمون الحامض والزيت والثوم. يؤكل بارداً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|------------------------|------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من | ○ ربع ملعقة صغيرة من |
| الفطر الطازج أو عليه | الصعتر المطحون |
| كبيرة من الفطر المخلّب | ○ أوراق من الخس |
| ○ فصان من الثوم | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من |
| مدفوقان | زيت الزيتون |
| ○ عصير ليمونتين | ○ سبعة ضلوع من |
| حامضتين | البقدونس مفرومة ناعماً |
| ○ قليل من الملح | |

سلطة الخيار والبندورة

طبق سريع التحضير من الخيار والطماطم يؤكل الى جانب
الاشباق الرئيسية

عدد الاشخاص خمسة مدة التحضير ربع ساعة

المقادير

- ربع كيلو غرام من الخيار
- ربع كيلو غرام من الطماطم
- نصف ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ربع ملعقة كبيرة من الخل
- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- قليل من الطماطم المحمصة
- قليل من الثوم
- ربع ملعقة صغيرة من الخل
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- قليل من الطماطم المحمصة
- نصف ملعقة صغيرة من الخل
- قليل من الطماطم المحمصة

التحضير

تقطع الطماطم ناعماً ويرفع منها اليرد وتضاف الى الخيار
المقطع مع البصلة المفرومة ناعماً والقدونس والمخللة
المفرومة.

يخرج عصير الليمون جيداً مع الملح والكثيرة والمخللة
والزيت والخل ويصب فوق السلطة.

الليمون الحامض مهمّ ومثلّه وهو يمتدّ
الافرنات القلبية والدهن الحامضه بسبب
اسمائه خيرة «الديسترة» القوية واذا
اصيب الى الطعام المطبوخ مما يعيد اليه ما
فقد من فيتامين بسبب حرارة الطهو او
الذي واصفة الليمون الحامض الى الخضور
التي يمكن تناولها بحصة بلا طهو وبمطعمها
ويطهى على الجراثيم الموجودة فيها.

سلطة الارضي شوكي

سلطة الارضي شوكي. تقدّم كطبق مقبلات. يكسبها الثوم طعماً خاصاً.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

○ عشرة رؤوس من الارضي شوكي (الخرشوف)	○ فصان من الثوم مدقون
○ عصير ليمونتين حامضتين	○ قليل من زيت الزيتون
	○ ربع ملعقة صغيرة من الملح

التحضير

تنظف الارضي شوكي من اوراقها الخارجية ويزال الزغب.

يقسم القلب ويحتفظ به داخل الماء الحار عصير الليمون حتى لا يفسد لونه. تسلق الارضي شوكي مدة ربع ساعة او حتى تنضج.

يمزج الثوم المدقوق مع عصير الليمون والملح وزيت الزيتون. ترتب قطع الارضي شوكي المسلوقة في طبق ويصب مزيج الليمون والزيت فوقها. يمكن تحضير هذه السلطة مع الاحتفاظ بالاوراق الطرية، وتزال الاوراق الخارجية ورؤوس الاوراق الباقية بالمقص. تقمر الاوراق بالماء البارد والملح بضع دقائق حتى تنظف من الغبار. تغسل ثم تصفى وتسلق من دون تغطية الوعاء مع الملح وعصير الليمون حتى تنضج ويسهل إزالة كل ورقة من اوراقها، ترفع عن النار ثم تصفى. تؤكل حبات الارضي شوكي بغمس كل ورقة بمزيج من عصير الليمون والزيت. يؤكل لب الارضي شوكي بعد تقطيعه ونزع الشوك منه.

سلطة البيض

سلطة من البيض المسلوق. يصب فوقها مزيج من الخل وزيت الزيتون والملح والكثون والفليفلة الحمراء الناعمة.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة.

المقادير

○ سبع بيضات	○ سبع ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
○ خمسة كبيرة	○ نصف ملعقة صغيرة من الملح
○ نصف حزمة من البصل الاخضر مفروم	○ ربع ملعقة صغيرة من الكثون
○ ثلاث ملاعق كبيرة من الجبن الاصفر	○ ربع ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المطحونة
○ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً	
○ ملعقتان كبيرتان من الخل	

التحضير

يسلق البيض في الماء المالح حتى يسهل تقشير مده عشر

دقائق. يغسل ثم يقشر ويقسم عرضياً الى قسمين.
تقطع النعسة الى شرائح رقيقة. ترتب في طبق ويوضع البيض فوقها.
يمزج الملح والكثون مع الخل وزيت الزيتون والفليفلة الحمراء الناعمة وتصب فوق البيض في طبق التقديم.
ينثر الجبن المبشور وتزين بالبقدونس والبصل المفروم.

أكثر الخضار ذات الاوراق الخضراء كالجزر والثلف والفجل، تختزن فوائدها في اوراقها. هذه الاوراق تحوي الفيتامينات التي تتميز بها النعرة نفسها، وخصوصاً املاح الكالسيوم. لذلك يجب الاستفادة منها في صنع سلطات مشهية ومغذية.



سلطة الطون

من انواع السلطة التي تقم في المناسبات. يمكن وضعها في
فطائر وتقديمها، او تؤكل مع الخبز العربي.
عدد الأشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: ربع ساعة.

المقادير

- | | |
|--|-----------------------------------|
| ○ علبه كبيرة من سمك
الطون | ○ ملعقتان كبيرتان من
البقدونس |
| ○ نصف كأس من حبات
الذرة المطبوخة | ○ عصير ليمونتين
حامضتين |
| ○ حبتان من الطماطم
(البندورة) مقطعتان | ○ نصف ملعقة صغيرة
من الملح |
| ○ بصله صغيرة مفرومة
ناعماً | ○ ملعقة كبيرة من صلصة
المغونيز |
| ○ حبتان من الفليفلة
الخضراء والحمراء | ○ حبتان من الجزر
مبشورتان |
| ○ قليل من زيت الزيتون | |

التحضير

يضاف كل من البقدونس والطماطم وحبات الذرة والبصل
والفليفلة والجزر المبشور، الى الطون.
تضاف صلصة المايونيز وعصير الليمون وزيت الزيتون
والمالح.
يخلط الكل جيداً. يزين ويقدم بارداً.



سلطة الخضر المسلوقة

التحضير

تصل الخضر جيداً، تنزع الخيوط الجانبية من اللوبياء وتقطع الى قطع متوسطة. يبشر الجزر ويقطع الى دوائر متوسطة السماكة. تسلق الخضر (كل على حدة). يقشر الشمندر والبطاطا ويقطعان بحسب الطلب. ترتب اوراق الخس على جوانب الطبق ويوضع كل نوع من الخضر على حدة في الطبق. يمزج عصير الليمون مع الزيت والثوم المدقوق مزجاً جيداً ويصب المزيج فوق طبق السلطة. يزين بحبات الفليفلة الخضراء والحمراء المفرومة ناعماً.

البازلاء نبات عشبي حولي يراوح طوله بين ٥٠ و ٢٠٠ سم. اوراقه خضراء مغطاة بطبقة شمعية بيضاء وازهاره كبيرة بيضاء. ينمو في الحدائق والحدائق. الثمرة قرن يراوح طوله بين ٢ و ١٥ سم. تستمر ٢ و ١٥ سنة. اما بذرة البازلاء فتكون ملساء خضراء او صفراء او وردية اللون.

سلطة مغذية تحوي انواعاً مختلفة من الخضر. تؤكل باردة. عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من الكوسا الصغير الحجم مقشر	○ كاس من حبات البازلاء المسلوقة او علبه متوسطة
○ نصف كيلوغرام من الشمندر مسلووق	○ خسة
○ نصف كيلوغرام من البطاطا	○ عصير ثلاث ليمونلات حامضة
○ نصف كيلوغرام من زهرة القرنبيط مقطع	○ قليل من زيت الزيتون
○ كاس ونصف من اللوبياء (الفاصولياء الخضراء)	○ فصان من الثوم مدقوقان
○ خمس حبات من الجزر	○ حبة من الفليفلة الخضراء
○ كاس من الثرة المسلوقة	○ حبة من الفليفلة الحمراء

سلطة السلق

ضلوع سلق باللبن الزبادي والثوم والطحينة. يقدم الطبق مرتيناً بحلقات الفليفلة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

تغسل ضلوع السلق مرات عدة تحت الماء الجاري. تقطع قطعاً صغيرة، تسلق على نار قوية مدة نصف ساعة حتى تنضج ثم تصفى. تمزج الطحينة مع اللبن الزبادي والثوم والملح ونصف ملعقة صغيرة من النعناع. يصب المزيج فوق ضلوع السلق المقطعة. يخلط الكل جيداً حتى يتجانس. يرتب الخليط في طبق التقديم. ينثر على سطحه ما تبقى من النعناع ويزين بحلقات الفليفلة. ملاحظة: يمكن الاستعاضة عن السلق باليقونس.

المقادير

○ كيلوغرام من ضلوع السلق	○ نصف ملعقة صغيرة من الملح
○ كاسان من اللبن الزبادي	○ ملعقة صغيرة من النعناع الجاف
○ فصان من الثوم مدقوقان	○ ملعقة صغيرة من الطحينة
○ حبة من الفليفلة الخضراء مقطعة الى حلقات	○ حبة من الفليفلة الحمراء مقطعة الى حلقات



سلطة الحمص

طبق من سلطة الحمص مع عصير الليمون الحامض والزيت
والثوم. تقدّم باردة أو ساخنة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة.

المقادير

- ربع كيلوغرام من الحمص
- بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
- فص من الثوم مفروق
- حبثان من الفليفلة الخضراء
- حبثان من الطماطم مقطعتان
- قليل من زيت الزيتون
- عصير ليمونتين حامضتين
- قليل من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الكزبرة
- نصف ملعقة صغيرة من الفليفلة المطحونة
- ربع ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا

التحضير

ينقى الحمص من الشوائب، يغسل جيداً ثم ينقع حوالي اثنتي عشرة ساعة في الماء مع ملعقة من بيكربونات الصودا.
يفسل الحمص ويغمر بالماء ويسلق مدّة ساعة على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان، ثم تخفف النار تحت الوعاء. يجب عدم الافراط في السلق لكي تبقى حبات الحمص كاملة.
يصفى الحمص ثم يضاف إليه البصل والفليفلة المفرومة والطماطم المقطعة ويقلب الكل حتى يختلط.
يمزج الثوم مع الزيت وعصير الليمون والملح والكزبرة والفليفلة ويصب المزيج فوق الحمص.
يزين الطبق بالفليفلة والطماطم ويقدم ساخناً أو بارداً مع قليل من ماء السلق.

لبن بالخيار

طبق شعبي وعالي. يُقدّم في العديد من بلاد العالم الى جانب الاطباق الرئيسية.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: ربع ساعة.

المقادير

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من | ○ ثلاثة فصوص من الثوم |
| الخيار مقطع الى دوائر | ○ مدقوقة |
| ○ كيلوغرام من اللبن | ○ ملعقة صغيرة من |
| الزبادي | التعناع الجاف |
| ○ ملعقة صغيرة من الملح | |

يصب اللبن والثوم والتعناع فوق قطع الخيار ويحرك المزيج. يزيّن ويقدم.

يمكن إضافة الطماطم المقطّعة ناعماً وبصلة صغيرة مفرومة ناعماً وقليل من الفليفلة المطحونة والمكّنون الى اللبن الزبادي والخيار على ان يكون اللبن اكثر كثافة. يمكن الاستعاضة عن الخيار بالخس المفروم فرماً ناعماً.

التحضير

يضاف الثوم المدقوق والملح والتعناع اليباس الى اللبن الزبادي ويمزج الكل جيداً.



شوربة اللسانات

حساء بلسان الغنم أو العجل، يقدّم ساخناً مع الخبز المحمص.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

التحضير

تُنظف اللسانات بالفرشاة والصابون جيداً تحت الماء الجاري. توضع في وعاء ويغمر بالماء وتترك على نار متوسطة حتى تبدأ بالغلان. تزال الزغوة (الزفرة) عن سطح المرق بملعقة متعددة الثقوب. يتابع الطهو حتى يتم النضج. تزال قشرة اللسانات الخارجية فور إخراجها من الماء ثم تقطع إلى قطع متوسطة الحجم.

يقل اللحم بالسمن ويضاف إليه البصل والملح والفلفل ويغمر بالماء ويترك على نار متوسطة.

تضاف اللسانات مع عصير الليمون والثوم والملح والتوابل إلى اللحم ويستمر طهوه في وعاء مفتوح.

يترك الحساء على نار خفيفة حتى ينضج اللحم وينضج المرق. يقدّم مع الخبز المحمص.

المقادير

- أربعة السنت غنم أو
- نصف لسان عجل
- نصف كيلوغرام من لحم
- الغنم (الموزات)
- خمس بصلات
- خمسة فصوص من
- الثوم
- عصير ليمون حامض
- بحسب الرغبة
- ملحقة كبيرة من سمن
- نباتي
- ملح بحسب الرغبة
- نصف ملحقة صغيرة من
- الطفل
- رشة من القرفة وأخرى
- من جوز الطيب
- شرائح من الخبز
- المحمص

شوربة البطاطا

حساء البطاطا مع لحم الغنم (الموزات). يؤكل إلى جانب الخبز المحمص وعصير الليمون الحامض.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة

التحضير

يقسل اللحم بالماء الجاري ثم يغمر بالماء والملح والبهار ويوضع على نار متوسطة حتى يبدأ بالغلان. تزال الزغوة (الزفرة) عندما تظهر على سطح المرق بملعقة متعددة الثقوب. تخفّف النار ويتابع الطهو حتى يقارب اللحم النضج. يرفع اللحم ويصفى المرق ويحتفظ بمقدار خمس كؤوس منه.

تقشّر حبات البطاطا وتسلق مع البصلة على نار متوسطة حتى ينضج خليط الخضار ويهرس.

تقلب الزبدة مع الدقيق على نار خفيفة من دون أن يحمرّ الدقيق ويضاف إلى خليط البصل والبطاطا.

يصبّ مرق اللحم تدريجاً مع التقليب فوق البطاطا والدقيق ويضاف اللحم والملح والبهار. يتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج اللحم. يقدّم ساخناً ومزيناً بالبقدونس المفروم ويؤكل مع الخبز المحمص.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم
- الغنم (الموزات) بعظمه
- كيلوغرام ونصف
- الكيلوغرام من البطاطا
- بصلة كبيرة مقطّعة
- ملحقة صغيرة من الملح
- نصف ملحقة صغيرة
- من البهار
- ملحقة كبيرة من سمن
- نباتي
- ملح بحسب الرغبة
- نصف ملحقة صغيرة من
- الطفل
- رشة من القرفة وأخرى
- من جوز الطيب
- شرائح من الخبز
- المحمص



شورية العدس بالحامض

حساء السلق بالعس. يؤكل إلى جانب البطاطا المقلية والبصل الأخضر.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

ينقى العسل من الشوائب ثم يغسل بالماء. تنزع قشرة
ضلوع السلق الرقيقة ثم يفرم ناعماً ويفسل جيداً.

يوضع العدس والسلق في وعاء ويغمر بالماء. ينثر الملح.
يترك على نار متوسطة حتى يقارب النضج.

يدق الثوم، وتفرم الكزبرة ناعماً وتغسل. ثم توضع مع الثوم والزيت في مقلاة ويقلي الخليط مدة خمس دقائق ويضاف إلى العدس والسلق. يصب عصير الليمون ويترك الكل يغلي مدة عشر دقائق. يقدم ساخناً.

يمكن استعمال مسحوق النعناع مكان الكزبرة، كما يمكن إضافة الجوز أو الباطا المقطعة إلى هذا الحساء على أن تطهى مع السلق والعسل.

المقدمات

- | | |
|---------------------|---------------------|
| ○ كاسان من العسل | ○ نصف كاس من زيت |
| ○ نصف كيلوغرام من | ○ الزيتون |
| ○ السلق | ○ عصير ثلاث ليمونات |
| ○ رأس من الثوم مقشر | ○ حامضة |
| ○ نصف حزمة من | ○ ملح بحسب الرغبة |
| ○ الكزبرة | ○ خمس كؤوس من الماء |

المخلوطة

حساء الحبوب المتنوعة. طبق لبناني مميز، مغذٍ وشهي. يقدم ساخناً في الشتاء.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان، مدة النقع: عشر ساعات.

المقادير

- | | |
|---|-------------------------------|
| ○ نصف كاس من
حبوب القاصولياء
الجافة | ○ نصف كاس من
الحمص |
| ○ نصف كاس من الفول | ○ نصف كاس من
العدس |
| ○ كاس من زيت الزيتون | ○ نصف كاس من
البرغل الناعم |
| ○ بصله كبيرة مغرومة
ناعماً | ○ ملح وبهار بحسب
الرغبة |
| ○ نصف ملعقة صغيرة
من الكمون المطحون | |

التحضير

ينقع الحمص والفاصولياء والفول والقمح بالماء مدة عشر ساعات. تغسل جيداً وتنقى. ثم تخمر بالماء في وعاء وتوضع على نار متوسطة حتى تغلي مدة نصف ساعة. يضاف العدس المغسول ويتم الطهو حتى تقارب الحبوب النضج.

يضاف البرغل، تغلى البصلة بالزيت حتى تصير ذهبية اللون ثم تصب مع الزيت فوق الخليط. ينثر الملح والبهار والكومن. يترك الكل يغلي مع التحريك من وقت إلى آخر حتى تتضج الحبوب. تقدم المخلوطة ساخنة.



شوربة القمح

حساء صحي لأيام الشتاء. يؤكل مع الخبز المحمص مع
إضافة قليل من عصير الليمون الحامض إليه.
عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: ساعة. مدة الطهو:
ساعة.

التحضير

يتبقى القمح من الشوائب. يغسل وينقع مدة خمس ساعات
ثم يغسل ويصفى.
يقلل اللحم بملعقة من السمن ثم يفمر بالماء ويسلق مع
البصلة والملح والبهار حتى ينضج. يحتفظ بمقدار كأسين من
مرق اللحم المسلوق.
يسلق القمح بالماء حتى ينضج تماماً ثم يطحن معظمه مع
مرقة بمطحنة كهربائية.
يمزج مرق اللحم مع القمح المطحون وما تبقى منه ويضاف
للحم، وملعقة السمن المحمر وقليل من الماء.
يترك على نار خفيفة مدة عشر دقائق مع التقليب، يتبل
بالملح والبهار ويقدم ساخناً مع الخبز المحمص.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم
الغنم (الموزات)
- خمس كؤوس من الماء
- نصف ملعقة صغيرة
من البهار
- بصلة مقطعة
- شرائح من الخبز
المحمص
- ربع كيلوغرام من القمح
- ملعقتان كبيرتان من
سمن نباتي
- ملعقة صغيرة من الملح

شورية البازلا

حساء مطحون من البازلاء وحبّات الحمص. يؤكل الى جانب الخبز المحمص.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقدم

○ نصف كيلو غرام من البزلاء	○ ضلعان من الكرفس مع اوراقهما
○ ربع كيلو غرام من الحصن منقوع	○ معلقة كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً
○ خمس كؤوس من مرق النجاج	○ معلقة صغيرة من الملح
○ صدر دجاجة مسلوق ومقطع الى قطع صغيرة	○ ربع معلقة صغيرة من الخل
○ حبتان من البصل مفرومتان ناعماً	○ معلقة كبيرة من الزبدة او سمن نباتي
○ ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة	○ شرائح من الخبز المحمص
○ معلقة كبيرة من الدقيق	○ رشة من جوز الطيب

التحضير

تسلق حبات البازلاء والحمص بمرق الدجاج مع الكرفس حتى يتم النضج.

يطحن الكل بمطحنة الخضر. يعاد خليط البازلاء والحمص مع مرقهما الى النار ويقلب المزيج حتى يتكثف.

يقلى البصل والثوم بالزبدة ويضاف إليها الدقيق. يقلى المزيج مدة خمس دقائق ثم توضع قطع الدجاج.

يوضع خليط الدجاج فوق البازلاء والحمص مع كأس من الماء الساخن والملح والفلفل وحوار الطيب ويترك الكل على نار

متوسطة حتى يتم النضج. يقدم الحساء ساخناً، مزيناً بالبقدونس المفروم ويؤكل مع الخبز المحمص.

شورية الحمص

حساء من حبات الحمص مع السبانخ والجزر. يقدم مع الخبز المحمص.

عدد الأشخاص خمسة، مدة التحضير ساعة ونصف، مدة الطهو : ساعة ونصف

التحضير

يَبْقَى الحَصَصُ مِنَ الْإِسْوَخِ. يَغْسِلُ وَيَنْقِى لَيْلَةً كَامِلَةً وَيَكْبُرُ
تَغْسِلُهُ. يَغْرِىرُ بِالْمَاءِ وَيَسْلُقُ مَدَّةَ نِصْفِ سَاعَةٍ. يَقْلَى الْبَصَلَ وَالثُومَ
بِالْمَسْنُونِ حَتَّى يَذْبَلَا ثُمَّ يَجْعَبُ فَوْقَهُمَا الْحَصَصُ الْمَسْلُوقُ مَعَ
مِقْدَارِ خَمْسِ كُوْزٍ مِنْ مَلْهُ. يُضَافُ السِّيَابَنُ وَالْجُزْرُ وَالْكَرْفَسُ
وَالطُّعَامُطُ وَالْمَلْحُ وَالتَّوْبَالُ وَيَتْرَكَ الْفَرْقَ وَغَاءَ مَغْفَى عَلَى نَارٍ
مُتَوَسِّطَةٍ حَتَّى يَذْبَلَا بِالنَّارِ. تَخْفَفُ الْكُلُّ وَيَتَابَعُ الطُّعْمُ حَتَّى يَتِمَّ
النَّضِيجُ. مَعَ مَرَاةٍ أَضَافَةُ الْمَاءِ السَّابِخِ إِذَا نَقَصَ.

المقادير

○ خمس حبات من الطماطم مقشرة ومزوع بزرها	○ كأس ونصف من حبات الحصى
○ ملعقة كبيرة من سمّن نباتي	○ ربع كيلو غرام من الصلينخ مفروم
○ ملعقة صغيرة من الملح	○ بصليتان مفرومتان ناعماً
○ نصف ملعقة صغيرة	○ فصان من الثوم
من البهار	○ مدقوقان
○ رشّة من الكزبرة	○ حبات من الجزر
○ رشّة من اللفيفة	○ مقطعتان إلى قطع صغيرة
المطبوخة	○ ملعقة متوسطة من الكرفس المفروم



شوربة مرق الخضر

المقادير

- نصف كاس من
- الفاصولياء البيضاء
- المنقوعة
- حبتان من اللفت المقطّع
- ناعماً
- كاس من الفطر المقطّع
- ثلاث حبات من الجزر
- مقشرة ومقطعة ناعماً
- حبتان من البطاطا
- مقطعتان
- كاس من اللوبياء
- (الفاصولياء الخضراء)
- المقطعة
- حبتان من الكوسا
- مقطعتان
- بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
- ثلاث حبات من الطماطم
- مقطعة وخالية من البذر
- ثلاثة فصوص من الثوم
- مدقوقة
- ضلعان من الكرفس
- ملعقة كبيرة من
- البقدونس
- ملعقة صغيرة من
- الريحان
- ورقة من الفلر
- ملعقتان كبيرتان من
- سمّن نباتي
- ملعقة متوسطة من
- الملح
- نصف ملعقة صغيرة
- من الخل

حساء غني بالخضر، مغذ ولذيذ. يؤكل مع عصير الليمون الحامض والخبز المحمص.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: ساعة. مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يجمّر البصل بالسمّن ويضاف إليه الجزر والكوسا والفطر والفاصولياء واللوبياء والبطاطا واللفت. يقبّل الكل على نار خفيفة مدة عشر دقائق ثم تضاف الطماطم والثوم والملح والفلفل والبقدونس والريحان والكرفس وورقة الفلر. يغمّر الكل بالماء ويترك على نار متوسطة في وعاء مغلي حتى يبدأ المزيج بالغليان. تخفف النار ويترك الغطاء مائلاً فوق جزء من الوعاء حتى تنضج الخضر ثم يصفى المرق.

شوربة الدجاج

حساء لذيق من مرق الدجاج. يؤكل مع قليل من عصير الليمون الحامض والشعيرية.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: ساعة. مدة الطهو: ساعة ونصف.

التحضير

توضع الدجاجة في وعاء كبير يحوي ماء بارداً على نار قوية. وعندما يبدأ المرق بالغليان، تزال الرغوة (الزفرة) عن سطحه. تضاف الخضر للقطعة مع الملح والتوابل. تخفف النار ويغطى الوعاء ويترك مدة ساعتين أو حتى يتم نضج الدجاج والخضر. يصفى المرق ويترك الدجاجة حتى تبرد ثم تزال الطبقة الدهنية عنها.

تقلى الشعيرية بالزبدة حتى يصير لونها ذهبياً ثم ترفع فوراً عن النار. يسمّن المرق وتضاف إليه الشعيرية ويترك على نار متوسطة مدة ربع ساعة. تضاف قطع صغيرة من الدجاج إلى الحساء ويترن بالبقدونس المقروم ناعماً.

المقادير

- بجلجة واحدة منقّلة
- بصلة كبيرة مقطّعة
- حبتان من الجزر
- مقطعتان
- ربع ملعقة صغيرة من
- الصعتر الجاف
- ملعقة متوسطة من
- البقدونس
- وريقتان من الفلر
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من البهلر
- ملعقة كبيرة من
- الشعيرية الناعمة
- ملعقة كبيرة من سمّن
- نباتي لو من الزبدة
- تسع كؤوس من الماء
- البلرد

شوربة الجزر

حساء الجزر والبطاطا. يقدم مزيناً بالبقدونس المفروم.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو:
ساعة.

المقادير

○ كيلوغرام من الجزر	○ أربع كؤوس من مرق اللحم
○ جبثان من البطاطا	
○ بصلة كبيرة	○ ملعقة صغيرة من الملح
○ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم	○ ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
○ ملعقة كبيرة من الزبدة	

التحضير

يغسل الجزر والبطاطا ثم يقشران ويفطعان إلى قطع صغيرة. تقرم البصلة ناعماً.

يقلى الجزر والبطاطا والبصلة بالزبدة على نار خفيفة مدة ربع ساعة مع التقليب.
يصب مرق اللحم مع الملح والفلفل ويترك يغلي حتى ينضج الخليط تماماً.
يطحن الحساء بمطحنة الخضر ويعاد الى نار خفيفة مدة ربع ساعة.
يضاف قليل من الماء الساخن اذا لزم الامر.
يزين بالبقدونس المفروم ويقدم.



شوربة الخضر

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات)
- خمس حبات من الكوسا
- ثلاث حبات من البلفتجان
- كاس ونصف من البازلاء
- حبة من الفليفلة الخضراء
- خمس حبات من البطاطا
- خمس حبات من الجزر
- بصلتان كبيرتان مفرومتان ناعماً
- فصان من الثوم مدقوقان
- نصف كاس من الفاصولياء البيضاء المنقوعة
- عرقان من الكرفس
- خمس حبات من الطماطم
- ربع كيلوغرام من اللوبياء (الفاصولياء الخضراء)
- ضلع من البراصيا
- ثلاث كؤوس من عصير الطماطم
- كاسان من مرق اللحم
- مملحتان كبيرتان من سم نباتي
- ملعقة متوسطة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الدهار
- نصف ملعقة صغيرة من الصعتر الجاف وريشة من الفرفرة

حساء من الخضر المتنوعة مع قطع من لحم الغنم (الموزات).
يقدم مع جبن مطحون وخبز محمص.
عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

تفصل الخضر ويجهز كل منها على حدة بحسب نوعه. يفرم الكل ناعماً باستثناء البازلاء والفاصولياء البيضاء. يقطع اللحم إلى قطع صغيرة بحجم رأس عصفور ثم يقلى بالسمن مع التقليب على نار خفيفة.
يضاف البصل والثوم إلى اللحم ويقلب حتى يذبل ثم يضاف الجزر واللوبياء والكرفس والفليفلة. توضع باقي الخضر مع الملح والتوابل ويقلب الكل من حين إلى آخر بملعقة خشبية مدة ربع ساعة. يضاف مرق اللحم أو الدجاج المصفى إلى الخضر المغلية في السمن وترفع النار تحت الوعاء. يصب عصير الطماطم ويغطى الوعاء ويترك حتى يغلي على نار متوسطة ثم تخفف ويترك حتى النضج. يضاف قليل من الماء إذا خف المرق.
ينثر الصعتر الجاف ويترك المزيج ليغلي مدة عشر دقائق.

شوربة الكستناء

حساء الكستناء مع قطع من لحم الموزات. يقدم ساخناً إلى جانب الخبز الأفترنجي المحمص.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يسلق اللحم مع البصلة وقليل من الملح والبهار بعد قليه بالسمن. يفصل اللحم عن مرقه، ويؤخذ من المرق مقدار أربع كؤوس. تفصل الكستناء وتشق وتسلق مدة ربع ساعة ليسهل نزع قشرتها. تقشر وتقطع قطعاً صغيرة وتقل ثم تضاف إلى مرق اللحم المصفى. يرفع الخليط على نار متوسطة حتى تنضج الكستناء تماماً ثم يطحن الخليط بملحونة كهربائية. يحمص الدقيق بالسمن من دون أن يحمر ويخلط مع قليل من الحساء المصفى ثم يضاف إلى باقي الحساء مع قطع اللحم والمالح والبهار ويوضع على النار حتى يغلي مدة خمس دقائق مع التقليب المستمر.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الكستناء
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات)
- بصلة صغيرة
- ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من البهار الأبيض
- ربع ملعقة صغيرة من البهار الأسود
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملعقة كبيرة من سم نباتي



شوربة الخضار

شوربة مرق اللحم

التحضير

ينظف اللحم بالماء الجاري، يوضع في الوعاء ويغمر بالماء. يضاف الملح ويترك على نار قوية حتى يبدأ بالظلمان. تزال الرغوة (الزفرة) التي تظهر على سطح المرق بملقعة متعددة الثقوب. تقشر البصلة وتقطع إلى قطع متوسطة الحجم. يبشر الجزر ويقطع إلى قطع صغيرة. يفرم البقدونس والكرفس فرماً ناعماً.

يضاف الكراث والبصل والجزر والكرفس والبقدونس والملح والتوابل إلى المرق ثم تخفف النار.

يترك حتى ينضج اللحم والخضر في الوعاء المغطى، يصفى الحساء ويترك حتى يبرد.

تزال المائدة الدهنية الطافية على سطح الحساء ثم يعاد إلى النار حتى يغلي فيضاف إليه العجين المحشو ويترك حتى ينضج.

يستعمل المرق لطهو أنواع مختلفة من الحساء، ويمكن طهو الشعيرية أو الأرز المسلوق أو العجين المحشو باللحم، بالمرق المصفى.

حساء سلخ من مرق اللحم، يؤكل مع عصير الليمون الحامض والخبز المحمص.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات) بعظمه
- بصلة كبيرة
- حبتان من الجزر
- ضلعان من الكراث (البراصيا)
- ملحقة كبيرة من الكرفس المفروم
- ورقتان من الغار
- ربع كيلوغرام من عجينة التورتيللي الجاهزة
- ملحقة متوسطة من البقدونس
- ملحقة متوسطة من الملح
- ملحقة صغيرة من البهار
- رشّة من الزفرة

شوربة الفطر

المقادير

- ربع كيلوغرام من لحم البقر (الموزات) مقطّع إلى مكعبات
- بصلة كبيرة مفرومة فرماً ناعماً
- كأس ونصف من الفطر المقطّع إلى شرائح رقيقة
- كأسان من عصير الطماطم وثلاث كؤوس من مرق اللحم
- حبتان من الفليفلة الخضراء الحزينة مفرومتان
- ملحقة صغيرة من الملح
- حبة من الفليفلة الحمراء الطويلة مفرومة
- فصان من الثوم مدقوقان
- ملحقتان كبيرتان من الزبدة
- نصف ملحقة صغيرة من البهار
- رشّة من الكزبرة الجافة
- رشّة من الكثون
- ملحقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً
- عصير ليمون حامض بحسب الرغبة

حساء من الفطر مع قطع من لحم البقر. يقدّم سلخناً ومزيتاً بالبقدونس. يؤكل مع الجبن المطحون.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يقلى البصل والثوم في الزبدة حتى يذبل ويضاف اللحم مع الملح والتوابل ويقلب حتى يحمر.

تضاف الفليفلة والفطر ويقلب الكل على نار خفيفة ثم يصب عصير الطماطم والمرق.

يترك حتى يغلي ويضاف البقدونس والكثون ثم تخفف النار ويغطى الوعاء جزئياً ويترك مدة نصف ساعة. يضاف الملح وعصير الليمون بحسب الرغبة.



فطائر بالسبانخ

فطائر محشوة بالسبانخ والبصل والجوز. من الاطباق اللبنانية المشهية. تقدم الى جانب طبق رئيسي.

عدد الأشخاص خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يُضاف نصف كأس من زيت الزيتون إلى عجينة الخبز العادية. تدعك العجينة بقبضة اليد حتى تتشرب الزيت ثم تغطى بقطعة من قماش وتترك حتى ترتاح. يحضر الحشو بقلي البصل في الزيت حتى يذبل ثم يضاف اليه السبانخ. يترك البصل على نار خفيفة مدة عشر دقائق. يُضاف إليه عصير الليمون والجوز والملح والفليفلة. تقسم العجينة إلى قطع صغيرة ثم ترقى القطع على مسطح مرشوش بالدقيق. يوضع في داخل كل قرص قليل من الحشو وتطبق الأطراف بعضها على البعض الآخر بحسب الشكل المطلوب. تدهن الصينية بالزيت وترتب فوقها الفطائر ثم تخبز في فرن حار مدة نصف ساعة حتى تحمر.

المقادير

- نصف كيلوغرام من عجينة الخبز
- كيلوغرام من السبانخ المنقّف
- بصلتان مفرومتان
- عصير حبتين من الليمون الحامض او ملعقة صغيرة من دبس الرمان
- نصف ملعقة صغيرة من الفليفلة المطحونة
- ثلاثة ارباع كأس من زيت الزيتون
- نصف كأس من الجوز المفروم
- ملح بحسب الرغبة
- قليل من الدقيق





سمبوسك بالجبن واللحم

فطائر محشوة بالجبن أو اللحم. من الأصناف اللذيذة الشهيرة. تقدم مقلية.
عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: ساعة ونصف. مدة الطهو: ثلاث ساعة.

المقادير

- ثلاث كؤوس من الدقيق الأبيض
- ثلاث أرباع كأس من الماء الفاتر
- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- كأس من زيت نباتي

مقادير حشو الجبن

- خمس ملاعق كبيرة من الجبن الأبيض غير المالح
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء
- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- ملحقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً

مقادير حشو اللحم

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم أو العجل المفروم
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- ملحقة كبيرة من سمن نباتي
- بصلة صغيرة مفرومة ناعماً

التحضير

ينخل الدقيق مع الملح فوق لوح خشبي. تصنع حفرة في وسط الدقيق يصب فيها نصف كأس من الزيت ويفرك جيداً باليدين حتى يمتص الدقيق كل الزيت. يصب الماء تدريجاً ويعجن باليدين حتى تتشكل كتلة متماسكة. يترك العجين ليرتاح مدة ساعة. يعجن من جديد ثم يقطع إلى كرات بحجم حبة الجوز. تغطى كرات العجين بقطعة قماش حتى لا تجف.

تخلط مقادير الجبن في وعاء ويترك الخليط جانباً. يقلب اللحم بالسمن. يضاف إليه البصل ويترك حتى يذبل. ينثر الملح والفلفل ثم يضاف الصنوبر المحمص. يحرك الخليط ويرفع عن النار.

ترق كرات العجين على شكل أقراص دائرية ويوزع على قسم منها حشو اللحم المحضر ثم يوزع حشو الجبن على القسم الثاني. تلف أطراف العجين وتلتصق بالضغط عليها بالأصابع أو بسكين.

تسخن الكمية الباقية من الزيت على نار متوسطة ويقلب فيه السمبوسك حتى يحمر من جهتيه.

سمبوسك بالدجاج

نطائر بالدجاج والفطر والجبن والبيض والصلصة البيضاء.
تؤكل مع العديد من الاطباق الرئيسية.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: ثلاثة اربع ساعات.
مدة الطهو: ثلث ساعة.

التحضير

يُنخل الدقيق مع الملح ثم يعجن معجناً جيداً بأطراف الأصابع مع اللبن والزبدة والبيكنج باودر حتى تتشكل عجينة ملساء متماسكة.

يُحضر الحشو بتقطيع صدر الدجاجة المسلوقة الى قطع صغيرة. يُقطع الفطر طولياً ثم يلقى بالزبدة مدة عشر دقائق على نار خفيفة. يخلط الفطر المقلي مع قطع الدجاج وصلصة البيشاميل والجبن المطحون وصغار بيضة والملح والبهار.

تقسّم العجينة إلى قطع بحجم حبة الجوز، يرق كل قرص فوق سطح مدهون بالزيت على شكل دائرة. يوزع على قسم من القرص قليل من الحشو ويرد القسم الثاني ويطلق القسمان جيداً على بعضهما بأطراف الأصابع. يدهن سطح كل فطيرة بالبيضة المخفوقة وينثر عليه قليل من حب البركة. ترتب الفطائر في صينية مدهونة بالزبدة وتدخل الى فرن ساخن وتترك حتى تحمر. تقدّم ساخنة.

المقادير

- اربع كؤوس من الدقيق
- كاس من اللبن (الحليب)
- كاس من الزبدة
- اربع ملاعق صغيرة من البيكنج باودر
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- بيضة مخفوقة
- ملعقة كبيرة من حب البركة

مقادير الحشو

- صدر دجاجة مسلوقة
- كاس من الصلصة البيضاء (بيشاميل)
- نصف كاس من الفطر المقلب أو الطازج المسلوقة
- صغار بيضة
- ملعقتان كبيرتان من الجبن الاصفر المطحون
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- دقيق لرق العجين
- زبدة للدهن

مناقيش بالزعة

مناقيش بالزعة. من المعجنات الشهيرة. تقدّم في الصباح مع الشاي.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: ساعة وربع. مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- نصف كيلو غرام من عجينة الخبز
- سبع ملاعق كبيرة من الصعتر
- كاس من زيت الزيتون او ما يكفي لمرّج الزيت بالصعتر

التحضير

يضاف نصف كاس من الزيت الى عجينة الخبز ثم تعجن

بقيضة اليد حتى تتشرب كل الزيت. تترك لارتفاع مدة ساعة. ترقق اقراص صغيرة على شكل دائري فوق مسطح مرشوش بالدقيق او ترق اقراص كبيرة ثم تقطع الى اقراص بالحجم المطلوب.

ترفع حافة القرص الرقيق وتضغط بأطراف الاصابع لمنع تسرب خليط الزيت والصعتر الى الخارج. يخلط الصعتر مع الزيت في وعاء. يوزع بملعقة مقدار من الخليط يكفي لتغطية سطح القرص بكامله.

تدهن صينية بالزيت وترتب فيها اقراص العجين ثم تدخل الى فرن ساخن مدة ربع ساعة حتى تحمر. تقدّم المناقيش سلخنة.



فطاير بالدجاج

فطاير محشوة بالدجاج والفطر والبصل والجبن. تقدّم ساخنة او باردة.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: ثلاث ساعة. مدة الطهو: اربعون دقيقة.

التحضير

تغسل الدجاجة جيداً وتصفى ثم تقلى بملعقتين من الزبدة على نار خفيفة حتى تحمر. يضاف اليها الماء والملح واليهاز والقرفة ويصلاة مقطعة. تترك على نار متوسطة حتى تغلي. تخفّف النار وتترك الدجاجة كي تنضج. ترفع ويحتفظ بمقدار كاسين من مرقها. ينزع عظمها وتقطع الى اجزاء صغيرة.

تقزم البصلة المتبقية وتقلي بالزبدة حتى تذبل. يضاف اليها الفطر وقطع الدجاج. يقلّب الكل على نار خفيفة. يضاف الدقيق. ثم يصبّ المرق تدريجاً مع الاستمرار في التحريك.

ترقّ العجينة على سطح مرشوش بالدقيق وتقسّم الى مربعات متوسطة الحجم. يوزّع الحشو على سطحها ثم يغطى بالجبن والقرفة. تجذب اطراف المربع الى الوسط على شكل ظرف بحيث تغطي الحشو. يدهن السطح بصفار البيض وترتب الفطاير في صينية مدهونة بالزبدة وتدخل الى فرن ساخن مدة ربع ساعة حتى تحمر. تقدّم الفطاير ساخنة او باردة.

المقادير

- | | |
|------------------------|----------------------|
| ○ دجاجة صغيرة | ○ اربع ملاعق كبيرة |
| ○ حبتان من البصل | ○ الزبدة |
| ○ متوسطة الحجم | ○ علبه واحدة من |
| ○ اربع ملاعق كبيرة من | ○ العجينة المورقة |
| ○ الدقيق | ○ الجاهزة |
| ○ كاس من الفطر المعلّب | ○ صفار بيضتين |
| ○ او الطازج المسلوق | ○ مخفوقتين |
| ○ والملح | ○ ملح وبهار بحسب |
| ○ خمس ملاعق كبيرة من | ○ الرغبة |
| ○ الجبن الاصفر المطحون | ○ ربع ملعقة صغيرة من |
| ○ (جروبير) | ○ القرفة |





عجّه باللحم

من اصناف العجّة المميّزة في المطبخ اللبناني. يكسبها الصنوبر طعماً خاصاً. تقدّم ساخنة.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: عشر دقائق. مدة الطهو: عشر دقائق.

التحضير

يخفق البيض مع الملح والبهار. يضاف اليه البقدونس والدقيق ويقلب الكل حتى يتجانس. يقل الصنوبر في ملعقة من السمن حتى يحمر. يرفع ويترك جانباً. يحمر البصل في المقلاة نفسها. يضاف اليه اللحم. يقلب الخليط حتى ينضج اللحم. يخلط اللحم والبصل مع الصنوبر ويضاف الى خليط البيض والبقدونس. يحرك الكل جيداً. يسخن ما تبقى من السمن في مقلاة كبيرة ويصب فيها خليط العجّة. تترك العجّة على نار خفيفة حتى يحمر اسفلها. تقب في مقلاة اخرى حتى يحمر وجهها الآخر. تقدّم ساخنة.

المقادير

- | | |
|---|--------------------------|
| ○ خمس بيضات مخفوقة | ○ ملعقة كبيرة من الصنوبر |
| ○ ربع كيلوغرام من لحم الغنم مفروم | ○ ملعقة كبيرة من الدقيق |
| ○ ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي او من الزبدة | ○ البقدونس المفروم |
| ○ بصلة مفرومة ناعماً | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |

عجة بالنعناع

عجة بالنعناع. طبق لبناني لذيذ الطعم وشهي الشكل. سهل التحضير. يؤكل مع طبق رئيسي الى جانب البطاطا المقلية أو المهروسة.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: عشر دقائق.

التحضير

يخفق البيض مع النعناع والملح والبهار. يسخن الزيت في مقلاة كبيرة. يصب فوقه خليط البيض. يترك حتى يحمّر اسفله. تقلب العجة وتحمر من الجهة الاخرى. تلف ساخنة على شكل اسطوانة ثم تقطع الى حلقات دائرية ترتب في طبق التقديم ويقدم.

المقادير

- ملعقة صغيرة من
- النعناع الجاف
- ثلاث ملاعق كبيرة من
- زيت الزيتون
- خمس بيضات
- ملح وبهار بحسب
- الرغبة

عجة بالبطاطا

من الاطباق اللبنانية اللذيذة. سريعة التحضير. تؤكل الى جانب طبق رئيسي.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: ربع ساعة.

تملأ. يسخن الزيت في مقلاة. تقلب فيه اقراص العجة من الجهتين.

المقادير

- كيلوغرام من البطاطا
- اربع بيضات
- فصان من الثوم
- مدقوقة
- ملحقتان كبيرتان من زيت
- نباتي
- ملعقة كبيرة من
- البقدونس المفروم
- نصف ملعقة صغيرة
- من النعناع الجاف
- ملح وبهار بحسب
- الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة
- من الطليظة الحمراء
- المطحونة

التحضير

تقشر البطاطا وتغسل ثم تبشر. ينثر فوقها الملح. وتترك في المصفاة مدة نصف ساعة ثم تعصر باليد.

يخفق البيض مع الملح والبهار ويضاف الى البطاطا مع البقدونس والثوم والطليظة والنعناع وتقلب الكل حتى يخلط

كان للثوم شأن عظيم منذ فجر التاريخ المعروف وما زال. قدماء اليونان اكتشفوا اهمية الثوم وقوائده وفي محراب «ابولون» كانت تقام مباريات بين المزارعين على اكراس من الثوم. اما العالم الروماني «بليني» فكان يوصي بوضع اكليل من الثوم حول اعناق الاطفال كرمز للخير والصحة.

عجة بالصينية

طبق لبناني شهير. عجة بالصينية تحوي الكوسا والفليفلة والبقونس والكك واللبن. تقدم الى جانب اطبق من اللحم.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- | | |
|-------------------------------|------------------------------------|
| ○ سبع بيضات | ○ ملعقة كبيرة من الدقيق |
| ○ حبة من الكوسا | ○ ملعقة صغيرة من الخل |
| ○ حبة من الفليفلة | ○ نصف ملعقة صغيرة من البكينغ باوور |
| ○ الخضراء الحلوة | ○ ملعقة كبيرة من سمّن نباتي |
| ○ حزمة من البقونس | ○ فصان من الثوم |
| ○ مفرومة ناعماً | ○ مدقون |
| ○ بصلة مفرومة ناعماً | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |
| ○ نصف كاس من اللبن (الحليب) | |
| ○ ملعقة كبيرة من الكك المطحون | |

التحضير

يخفق البيض جيداً مع الملح والبهار. تغسل الفليفلة وتقطع الى قطع صغيرة. تغسل حبة الكوسا وتقسّم الى قسمين ثم تفرم ناعماً. تترك حتى تجف قليلاً. يضاف اليها البقونس والفليفلة والبصل والثوم والباكينغ باوور. يضاف الدقيق مع قليل من الملح ويخلط الكل جيداً.

يصب اللبن والخل فوق البيض. يحرك المزيج جيداً ثم يصب فوق خليط الخضار. يحرك الخليط حتى يتجانس. يدهن قعر الصينية بالسمّن. ينثر الكك ويوضع الخليط. تدخل الصينية الى الفرن مدة نصف ساعة. يقدم الطبق ساخناً.



العجة بالصينية من اشهى المقبلات المميّزة للمطبخ اللبناني. يطيب تناولها مع اللبن الزبادي او طبق من السلطة.



عجه بلب الكوسا

اقراص من العجة بلب الكوسا والبقونوس والنعناع الجاف.
تقدّم مع السلطة
عدّد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو:
ربع ساعة.

المقادير

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| ○ سبعة حبات من الكوسا | ○ ملعقة كبيرة من الدقيق |
| ○ أربع بيضات | ○ خمس ملاعق كبيرة من |
| ○ نصف ملعقة صغيرة | زيت الزيتون |
| من النعناع الجاف | ○ ملح وبهار بحسب |
| ○ ملعقة كبيرة من | الرغبة |
| البقونوس المفروم | |

التحضير

تجوّف الكوسا وتستهمل في تحضير طبق آخر. يفرم اللب
ناعماً. يخفق البيض مع الملح والبهار ثم يضاف اليه لب
الكوسا مع النعناع والدقيق والبقونوس. يخلط الكل جيداً.
يسخن الزيت جيداً. يقطع الخليط بملعقة كبيرة الى
اقراص تقلى بالزيت حتى تحمّر من جهتيها.

بيض بالبصل

طبق ساخن من البيض المسلوق. يغطى بخليط البصل والدقيق والكاري واللين.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يُقشر البيض وتقطع كل بيضة طولياً الى اربع قطع ترتب في طبق التقديم.
يقشر البصل ويقطع على شكل أجنحة. يقلى بالزبدة حتى يذبل من دون أن يحمر، يضاف اليه الدقيق والكاري والملح وصلصة الطماطم، ويقلى بملعقة خشبية ويصَب عليه اللبن الفاتر بالتدريج ويستمر في التقليب حتى يغلي على نار خفيفة. يصَب خليط البصل فوق البيض المقطع ويدخل الطبق الى فرن ساخن مدة عشر دقائق. يقدم ساخناً.

المقادير

○ ثماني بيضات مسلوقة	○ ملعقة صغيرة من الكاري
○ نصف كيلوغرام من البصل	○ ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
○ كاسان من اللبن (الحليب)	○ ملعقة كبيرة من الزبدة
○ ملعقة كبيرة من الدقيق	○ ملح بحسب الرغبة

عجيه بالتوم والكُمون

من الاصناف اللبنانية اللذيذة. سهلة التحضير. تقدم الى جانب البطاطا المهروسة أو المشوية.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: عشر دقائق.

التحضير

يخفق البيض جيداً مع الملح والبهار.
يضاف الكُمون الى خليط البيض مع الثوم والكك المدقوق والقليلة الحمراء. ويخلط الكل جيداً.
يسخن الزيت في مقلاة كبيرة. يصَب فيه خليط البيض. يترك على النار حتى يحمر اسفله. يقلى ويحمر من الجهة الثانية.

المقادير

○ خمس بيضات	○ ربع كاس من الكك المدقوق
○ نصف من الثوم مدقوقان	○ ملح وبهار بحسب الرغبة
○ اربع ملاعق كبيرة من زيت الزيتون	○ ربع ملعقة صغيرة من القليظة الحمراء المطحونة
○ ملعقة صغيرة من الكُمون	

لتحضير احدث انواع صلصة الطماطم يوضع عصير الطماطم في وعاء يترك على نار خفيفة مدة خمس عشرة دقيقة ثم يصفى ليتخلص من البذر والقشور. يقلى الدقيق مع الزبدة على النار ويضاف إلى الوعاء. يصَب العصير المصفى تدريجاً مع التحريك حتى لا تتشكل كتل صغيرة. يضاف الملح والسكر والريحان والمردقوش البري والفلفل الأسود. يترك الكل على نار خفيفة مدة خمس دقائق. يقدم هذا النوع من الصلصة مع أطباق المعكرونة المختلفة

بيض باللحم

طابق من البيض المحشو باللحم المفروم والصنوبر. يُقدّم الى جانب اللبن الزبادي.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| ○ ربع كيلوغرام من لحم | ○ سبع بيضات مسلوقة |
| ○ الغنم المفروم | ○ ملح و بهار بحسب |
| ○ ملعقتان كبيرتان من | ○ الرغبة |
| ○ الصنوبر | ○ ملعقة كبيرة من |
| ○ ملعقة كبيرة من الزبدة | ○ البقدونس المفروم |
| ○ او سمن نباتي | |

التحضير

يُفَشّر البيض المسلوق ويُقطع جزء من قسمه الاعلى.

يُنزع الصفار بحذر بملعقة صغيرة حتى لا يتشقق البياض.
يُقلّى الصنوبر بالسمن على نار خفيفة مع التقليب حتى لا يحترق.

يُرفع عن النار ويقلّى اللحم المفروم بالسمن نفسه حتى ينضج ويصير لونه بنياً داكناً. يُضاف اليه الملح والبهار.

يُخلط اللحم المفروم مع الصنوبر، وتحشى كل بيضة بالخليط بملعقة صغيرة، تغطى بالسمن حتى تحمر على نار خفيفة.

تُرتّب قطع البيض في طبق وتُزيّن بالبقدونس المفروم. تُقدّم ساخنة. يمكن تناولها مع اللبن الزبادي.



طبق رئيسي من اللحم مع البصل والطماطم والفليفلة. يُقدّم مع البطاطا المقلية والسلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

○ كيلوغرام من لحم الغنم	○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة أو السمن
○ العجل المفروم ناعماً (الكباب)	○ ثلاث حببات من الفليفلة مفسولة ومقطعة طولياً
○ نصف كيلوغرام من البصل مفشّر ومقطع	○ ملعقة صغيرة من الملح
○ على شكل دوائر	○ نصف ملعقة صغيرة من البهار (الفلل الأسود)
○ نصف كيلوغرام من الطماطم مقطع	
○ ومنزوع بزره	

التحضير

يُتبّل اللحم بالملح والبهار ويعجن جيداً. تدهن الصينية بالسمن ويمدّ اللحم فيها ويسوى سطحه باليد. ترابّ دوائر البصل فوق اللحم وكذلك الطماطم المقطعة والفليفلة. يوزّع باقي السمن على السطح. تغطّى الصينية وتترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة أو حتى يتم نضج اللحم. يُقدّم الطبق ساخناً.

كباب باللبن

كباب باللبن الزبادي المطهو. يزين بالصنوبر ويقدم مع الخبز المحمص.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من لحم الغنم أو العجل مفروم ناعماً (كباب)	○ فصّان من الثوم مدقوقان
○ نصف كيلوغرام من اللبن الزبادي	○ ملعقة متوسطة من النشاء
○ رغيفان من الخبز العربي	○ ملعقة كبيرة من سمن نباتي
○ بيضة واحدة	○ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً
○ بصلة صغيرة مبشورة	○ نصف ملعقة صغيرة من الملح
○ ملعقتان كبيرتان من الصنوبر المحمص	○ نصف ملعقة صغيرة من البهار
○ بالسمن	

التحضير

يخلط اللحم المفروم مع البقدونس والبصلة المبشورة والملح والبهار ويشك بالسيخ ويمدّ عليه بطول عشرة سنتيمترات ثم يشوى على الفحم نصف شي. يخرج من السيخ ويقطع قطعاً صغيرة. يقطع الخبز بشكل مثلثات ويحمّر في الفرن. يخفق زلال البيض مع اللبن الزبادي والنشاء ويوضع على نار متوسطة مع استمرار التقليب حتى يسمك الخليط ويبدأ بالظيان فيرفع. يقلى لحم الكباب المشوي بنصف كمية السمن مع الثوم المدقوق حتى يحمّر وينضج ويصب فوق اللبن الزبادي المطهو. يرتبّ الخبز المحمص في الطبق ويقدم الى جانب اللحم المزيّن بالصنوبر المحمص.

اصابع كباب

اصابع كفتة بالبقدونس والبصل والخبز. يحضر هذا الطبق بسرعة ويُقدّم مع سلطة البصل والسماق.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من لحم | ○ بصلة مبشورة |
| العجل خال من الدهن | ○ قطعة من الخبز |
| ومفروم (هيرة) ناعماً | ○ ملعقتان كبيرتان من |
| (كباب) | سمن نباتي |
| ○ ملعقتان كبيرتان من | ○ ملعقة صغيرة من الملح |
| البقدونس المفروم | ○ نصف ملعقة صغيرة |
| | من البهار |

التحضير

تنقع قطعة الخبز في قليل من الماء او اللبن (الحليب) مدة عشر دقائق ثم تعصر جيداً.

يمكن استخدام سبخ الشّي في تحضير اصابع الكباب. يخلط لحم الكباب الهبرة والبقدونس والبصلة المبشورة والملح والبهار والخبز المنقوع والمعصور. يصنع على شكل اصابع تقطع بالسمن حتى تحمرّ من كل جوانبها.



كفتة بالجوز

يخلط اللحم جيداً مع بصلة وبنّيل بقليل من الملح والبهار وتعمل منه كرات صغيرة تحشى بخليط الارز والجوز. تقلى كرات اللحم بملقة من السمن حتى تحمر من كل جوانبها. يضاف عصير الطماطم وقليل من الماء الساخن بحيث يغمر الكرات، وتضاف اليه بصلة مفرومة ناعماً مع الملح والبهار. يترك الوعاء مغطى مدة نصف ساعة على نار خفيفة حتى يتم نضج اللحم.

يحتل الارز مكانة بارزة لدى الشعوب الفقيرة والغنية على حد سواء. هو من الأطعمة الرخيصة الثمن والسهلة التحضير ومن مميزاتة انه يقدم في جميع الفصول ومع كل الاطبايق. في بعض البلدان الغربية يعدد السكان الى صبح الارز بالوان مختلفة، بينها الازرق والاحمر، وفي بعض البلدان الشرقية يمزج بالعصفر والكرم فيصير اصفر منيراً للشهية ومريضاً للنظر.

كفتة محشوة بالجوز والارز، من الاطبايق اللبنانية المشهية. تقدم مطّاة بصلصة الطماطم المحضّرة. عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة

المقادير

○ نصف كيلوغرام من الكباب المفروم ناعماً	○ كأس ونصف من عصير الطماطم
○ ربع كأس من الارز	○ ملعقة صغيرة من الملح
○ المغسول والمنقوع مدة ساعتين والمصفى	○ نصف ملعقة صغيرة من البهار
○ ثلاثة ارباع كأس من الجوز المدقوق ناعماً	○ ملعقة كبيرة من سمن نباتي
○ بصلتان مفرومتان ناعماً	○ ماء ساخن

التحضير

يخلط الجوز المدقوق مع الارز النقي المصفى وقليل من الملح والبهار.

شاورما

من الاطبايق اللبنانية الشعبية المنتشرة في العديد من دول العالم.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

ترتب شرائح اللحم (الفيليه) مع شرائح الدهن على شكل طبقات. تحفظ في الثلاجة (الفريزر) كي يسهل تقطيعها الى شرائح رقيقة.

ترفع من الثلاجة قبل ساعتين من طهوها. توضع مقلاة فارغة واسعة على نار متوسطة الحرارة حتى تسخن جيداً. يُقطع اللحم للجمد الى شرائح، ترتب في مقلاة ويُنثر عليها التوابل ويضاف الثوم عندما يبدأ الدهن بالذوبان وتقلب الشرائح بملقة خشبية مسطحة. يُضاف الخل والسمّاق. تُصف قطع البصل والطماطم على الجوانب. يُترك للكل على نار خفيفة حتى تحمر الشرائح جيداً.

يمكن وضع اللحم مع الدهن والتوابل والبصل والطماطم في الفرن تحت نار المشواة. تقدم الشاورما مع الخبز وتوضع فوقها الطماطم والبصل والبقدونس المفروم.

المقادير

○ كيلوغرام من شرائح لحم البقر (فيليه)	○ فضلتان من الثوم مدقوقتان
○ شرائح رقيقة من الدهن بحسب الرغبة او	○ قليل من الفرةقة والقرنفل
○ ملعقة صغيرة من سمن نباتي	○ خمس حببات من الطماطم مقطّعة
○ كأس من الخل	○ ثلاث حببات من البصل مقطّعة
○ ملعقة صغيرة من الملح	○ قليل من البقدونس المفروم
○ ملعقة صغيرة من البهار	○ نصف ملعقة كبيرة من السمّاق
○ قليل من جوز الطيب	



كفتة بالفطر

المقادير

- نصف كيلوغرام من اللحم الغنم
- الفليفلة الخضراء (الهجرة)
- نصف كيلوغرام من الفطر الطازج المنقّف
- او علبه من الفطر المحفوظ
- بصلة كبيرة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة او السمن
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من البهار
- قطعة متوسطة من الخبز
- كاس من اللبن (الحليب)
- نصف كيلوغرام من الفليفلة الخضراء
- كاس من عصير الطماطم
- حبتان من الطماطم
- مشرتان ومقطعتان ومنزوع منهما البزر
- ربع ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المطحونة
- فصان من الثوم مدقوقان
- نصف ملعقة صغيرة من الكزبرة
- نصف ملعقة صغيرة من الكزبرة
- نصف ملعقة صغيرة من الكزبرة

كفتة بالفطر مع صلصة الطماطم والكومون والكزبرة والفليفلة. تقدّم الى جانب سلطة الخس او الملفوف.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

تنقع قطعة الخبز باللبن مدة عشر دقائق، ثم ترفع وتغصّر جيداً. يثقل اللحم بالملح والبهار والفليفلة والكومون والكزبرة ويضاف الخبز المعصور ويخلط تصنع من الخليط كرات صغيرة تقلى بالسمن حتى تحمّر.

يقلى البصل المفروم بالسمن المتبقي من قلي اللحم حتى ينضج. ويضاف اليه الثوم والفليفلة المقطعة والفطر وكرات اللحم والطماطم وعصيرها وقليل من الماء والملح والبهار والكومون والكزبرة. يترك الوعاء مغلي على نار متوسطة حتى يبدأ محتواه بالغليان. تخفّف النار ويترك عليها حتى ينضج.

كفتة بالطحينة

كفتة بصلصة الطحينة وعصير الليمون الحامض والخل. تقدّم مزينة بالصنوبر واللوز الى جانب السلطة.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يخلط اللحم المفروم ناعماً مع البصلة المبشورة والبقدونس وملعقة كبيرة من السمن والملح والفلفل جيداً. تدهن الصينية بقليل من السمن، يمد خليط اللحم ويسوى السطح باليد المبلولة بالماء.
تمزج الطحينة بالماء وعصير الليمون والخل بحيث تتشكل صلصة سميكة نوعاً ما.
تصبّ صلصة الطحينة فوق خليط اللحم، تزيّن بالصنوبر واللوز المقشر.
تدخل إلى فرن متوسط الحرارة مدة ساعة أو حتى يحمّر سطحها ويضج اللحم. تقدّم ساخنة مع السلطة.

المقادير

- كيلو غرام من لحم الغنم
- او العجل (الهبرة)
- كأس من الطحينة
- عصير ثلاث ليمونات
- حافضة
- ثلث كأس من الخل
- كأس من الماء
- لافل وملح بحسب الرغبة
- بصلة مبشورة
- ملعقتان كبيرتان من
- سمن نباتي
- قليل من الصنوبر
- واللوز المقشر
- ملعقة كبيرة من
- البقدونس المفروم
- بحسب الرغبة



كفتة بالصينية

كفتة بالصينية من الأطباق اللبنانية الشهيرة والسهلة التحضير.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من لحم الخنزير أو العجل المفروم ناعماً
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق النعناع الجاف
- كيلوغرام من الطماطم
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم
- ملح وبيهار وفلفل أسود
- بصلتان مبشورتان
- حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- كيلوغرام من البطاطا
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي

التحضير

يخلط اللحم مع البقدونس والنعناع والبصل والتوابل والثوم. تدهن صينية بملعقة من السمن النباتي. يمد اللحم في قعرها. تقشر البطاطا وتقطع إلى شرائح، تغطي بالزيت حتى تقارب النضج. ترتب فوق اللحم ثم تقطع الطماطم إلى شرائح وتوضع فوق البطاطا. تخلط صلصة الطماطم مع كاس من الماء وتسكب فوق الكفتة. ينثر الملح ويوزع باقي السمن وتدخل الصينية إلى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج الكفتة.

كرات الارز

كرات من اللحم والبيض والخبز. تغطى بالارز وتقدم ساخنة الى جانب صلصة المايونيز.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الخنزير أو العجل (الهبرة)
- ثلثا كاس من الارز
- بيض بيضة
- ربع كيلوغرام من الفطر
- الطمازج او علبه محفوظة
- ملح وبيهار
- زيت للقلي
- حبة من البطاطا مسلوقة او قطعة من الخبز متقوعة بالبلن (الحليب)
- او الماء
- بصلة مبشورة
- ملعقتان كبيرتان من الجبن الاصفر المطحون (جروير)
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة

التحضير

يفسل الارز ويترك منقوعاً بالماء ليلة كاملة. يخلط اللحم المفروم مع البصلة المبشورة وقطعة الخبز المنقوعة والمعصورة والجبن والملح والبيهار والقرفة وبيض البيضة ويدعك باليد المبلولة بالماء حتى تتشكل عجينة متماسكة. تعمل من عجينة اللحم كرات صغيرة باليدين المبلولتين بالزيت، تدرج فوق الارز المصفى حتى يلتصق بها. تدهن مصفاة بالزيت وترتب كرات الارز فيها مع ابقاء مسافة بين واحدة واخرى. تغطي الكرات على البخار، يوضع المصفاة المغطاة فوق وعاء يحوي ماء مغلياً على نار متوسطة مدة نصف ساعة. تقدم على الفور لأن الارز يقسو عندما يبرد.

شرائح بالجزر

شرائح من اللحم مع الجزر والثوم وعصير الطماطم. تقدم ساخنة الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------|
| ○ كاس من عصير الطماطم | ○ كيلوغرام من شرائح |
| ○ حبتان من الطماطم | لحم الغنم أو العجل |
| ○ مقشرتان ومقطعتان | ○ حبتان من الجزر |
| ○ ملح ولفل بحسب الرغبة | ○ خمسة فصوص من الثوم |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الكرفس المفروم | ○ مدلوقة |
| | ○ ملعقة كبيرة من سمن نباتي |

التحضير

يُنشر الجزر، يُغسل ويُقَطَّع طولياً الى اربعة اقسام. تُدق شرائح اللحم بمطرقة. توضع في كل قطعة شريحة من الجزر وقليل من الثوم والكرفس والملح واللفل. تَلَف شريحة اللحم على شكل اسطوانة، تُربط بخيط او تُثَبَّت بعود من خشب. تُحمَر بالسمن. يُضاف عصير الطماطم والطماطم. تُطهى على نار خفيفة وتَقَدَّم مع الارز المسلوق.



كفتة بالبصل

كفتة بالخبز الاقرنجي واللبن الزبادي والجبن والبيض. تقدم مع البصل المفلى الى جانب السلطة والبطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

التحضير

تقدم بصله فرماً ناعماً وتقلي بالزبدة حتى تنبل. توضع في طبق عميق مع مرقها ويضاف إليها اللحم والخبز المصهور والجبن والملح والبهار وجوز الطيب والبيضة. تدعك باليد حتى تتشكل عجينة متماسكة. تغطى شكل اقراص دائرية وتقلي بالزيت حتى تحمر. يصطف بها في مكان دافئ. تقشر البصلات الاربع وتقطع دائرياً إلى حلقات سميكة نوعاً ما، توضع في طبق وينثر فوقها قليل من الملح، وتترك مدة عشرين دقيقة حتى يرشح الماء منها. تُغلى حلقات البصل بالدقيق وتوضع في مصفاة لتتخلص من الدقيق الزائد. تقلى بالزيت وترتب فوق اقراص اللحم.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من لحم الفقم او العجل (الهبرة)	○ ملعقة كبيرة من الجبن
○ بيضة	○ الأصفر للطحون (جراتا)
○ قلعطن من الخبز	○ خمس بصلات
○ الاقرنجي متقوغلان	○ ربع ملعقة صغيرة من مسحوق جوز الطيب
○ بالئين (الحليب) او الماء	○ ملح وبهار
○ ملعقة متوسطة من الزبدة	○ دقيق بحسب الحاجة
	○ زيت نباتي للقلي

هامبرجر بالفطر

اقراص من اللحم مع الفطر والخبز الاقرنجي والجبن. تقدم مع سلطة الملفوف وصلصة المايونيز.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: خمسون دقيقة.

المقادير

○ كيلوغرام من لحم العجل المفروم	○ ملعقة كبيرة من الزبدة
○ ربع كيلوغرام من الفطر الطازج او المثلج	○ نصف مكعب من مرق اللحم
○ بصله مبشورة	○ نصف كيلوغرام من الطماطم مقشرة ومفرومة
○ عصير نصف ليمونة حامضة	○ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً
○ ملح وبهار بحسب الرغبة	○ شرائح من الخبز الاقرنجي (بغل كاريه)
○ قطع من جبن موتزاريلا	○ قليل من زيت نباتي

التحضير

شرائح رقيقة. يقلى الفطر بالزبدة على نار متوسطة مدة عشر دقائق. تضاف الطماطم ونصف مكعب مرق اللحم وعصير الليمون الحامض. يقلب الكل. يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة مدة ثلاث ساعة. ينثر عليه البقدونس ثم يرفع عن النار. يخلط اللحم المفروم مع البصله المبشورة والملح والبهار خلطاً جيداً. يقطع الخليط الى اقراص دائرية باليدين. تسخن مقلاة مدهونة بالزيت على نار خفيفة وتقلي فيها اقراص اللحم مدة خمس دقائق من كل جهة. ترتب شرائح الخبز في صينية مدهونة بالزبدة. يوزع عليها خليط الفطر ثم اقراص اللحم. يغطى كل قرص بقطعة من الجبن. تدخل الصينية الى فرن ساخن وتترك فيه حتى يسيل الجبن ويحمر.

ينظف الفطر ويغسل. يجفف بفوطاة ويصقل طولياً الى



شرائح بالبصل والفطر

شرائح من اللحم مع البصل والفطر. تؤكل الى جانب البطاطا المقلية والسلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

تقل شرائح اللحم بالسمن على نار خفيفة. يضاف اليها البصل والملح والبهارات. يقبب الكل حتى يذبل البصل. يمكن اضافة عصير الطماطم. يمكن ايضاً اضافة اي نوع من الخضر الى هذه الشرائح (بطاطا، فاصولياء، بازلاء، جزر). يُضاف نصف كأس من الماء الساخن الى الشرائح وتترك على نار خفيفة في وعاء مغطى. يُضاف الفطر او الكماة قبل رفع الشرائح بعشر دقائق. يُتابع الطهو حتى التضمج.

المقادير

- | | |
|---|---------------------------|
| ○ كيلو غرام من شرائح لحم الغنم او العجل | ○ علبه من الفطر او الكماة |
| ○ خمس حبات من البصل مقطعة الى اجنحة | ○ ملح وبهارات بحسب الرغبة |
| ○ ملعقة كبيرة من سمن نباتي | ○ نصف كأس من الماء الساخن |

كستليتا بالبندورة

شرائخ من اللحم بصلصة الطماطم. تُقدَّم ساخنة الى جانب البطاطا المسلوقة.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

○ خمس شرائخ من لحم الغنم (التركوت) سمكة الواحدة سنتمتران	○ ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
○ نصف كيلوغرام من الطماطم مقشر ومقطع	○ ملح وبهار بحسب الرغبة
○ ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي	○ حبة من الفليفلة الخضراء مقطعة
○ نصف ملعقة صغيرة من الصعتر الجاف المطحون (الوريغانو)	○ جبنة من البصل مقطعتان على شكل اجنحة

التحضير

تُدق شرائخ اللحم بمطرقة حتى تصير رقيقة. يُسخن الزيت وتُحمَر فيه شرائخ اللحم على نار قوية. تُرفع ويترش عليها الملح والبهار وتُحفظ في مكان دافئ. يُقلى البصل بالزيت حتى يذبل. يُضاف اليه الثوم والفليفلة. يُقَلَّب الكل مدة خمس دقائق ثم تُضاف اليه الطماطم والصعتر المطحون. تُخفف النار ويُتابع الطهو مدة عشر دقائق. تُضاف شرائخ اللحم ويُترك الكل مدة خمس دقائق. تُرتَّب الشرائخ في طبق وتُغطى بصلصتها. تُقدَّم ساخنة.

كستليتا بالبيشاميل

شرائخ من اللحم مع صلصة البيشاميل. يمكن تقديمها الى جانب الارز والسلطة.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

تحضر الصلصة كالآتي: يُقَلَّب الدقيق بالزبدة على نار خفيفة حتى يصير لونه زهرياً. يُضاف اللبن بالتدريج مع الاستمرار في التحريك حتى تسمك الصلصة. يُضاف اليها الملح وقليل من جوز الطيب.

تُتبَّل قطع الكستليتا بالملح والبهار، وتُسلق على نار خفيفة مع البصلة حتى تنضج. تُرتَّب فوق بعضها على سطح مستو مع ضغطها بقليل حتى يسيل منها اللحم. تُترك مدة نصف ساعة. تُفطس بالصلصة البيضاء (بيشاميل) ثم بالجبن الأصفر ثم بالبيض المخفوق وأخيراً بالكحك المطحون.

تُسخن الزبدة من دون أن تحرق، على نار خفيفة. تُحمَر فيها الكستليتا من كلا الجهتين. تُقدَّم مع البطاطا المقلية والسلطة.

المقادير

○ خمس قطع من لحم العجل (الكستليتا)	○ بيضتان مخفوقتان مع الملح والبهار
○ سمكة كل قطعة سنتمتران	○ ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
○ كاسان من الصلصة البيضاء (بيشاميل)	○ كحك مطحون بحسب الرغبة
○ كاسان من الجبن الاصفر المبشور	○ ملح وبهار بحسب الرغبة
○ بصلة صغيرة	

مقادير الصلصة البيضاء

○ ملعقة كبيرة من الزبدة	○ كاسان من اللبن
○ ملعقة كبيرة من الدقيق	○ (الحليب) الساخن
○ ملح بحسب الرغبة	○ قليل من جوز الطيب

روستو بالخضر

طبق فاخر من الروستو مع الخضّر النّوعيّة شهبي الشكل.

يقدّم ساخناً الى جانب الأرز.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان ونصف.

المقادير

- | | |
|--|---|
| ○ ملعقة صغيرة من الملح | ○ كيلوغرام ونصف |
| ○ نصف كيلوغرام من الكوسا | ○ الكيلوغرام من فخذ الخروف |
| ○ نصف كيلوغرام من البطاطا الصغيرة الحجم | ○ سبعة فصوص من الثوم |
| ○ كاسان من عصير الطماطم | ○ اربع حبات من البصل كبيرة الحجم |
| ○ ملعقة صغيرة من الفلفل | ○ نصف كيلوغرام من الجزر |
| ○ ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي لذي اللحم | ○ ريع كيلوغرام من الفاصولياء الخضراء (اللوبياء) |

التحضير

يُفسل الفخذ ويُقل بالسمن حتى يجمّر من جوانبه كلها. يُضاف اليه البصل المقطّع والثوم والملح والفلفل ويقلب مدّة عشر دقائق على نار خفيفة. يُصب عصير الطماطم وقليل من الماء ويُترك في وعاء مغطى حتى يقارب النضج. يُيشّر الجزر ويقطّع الى دوائر متوسطة الحجم، تُنظف اللوبياء وتقطع قطعاً كبيرة، وكذلك يقطع الكوسا الى دوائر سميكة نسبياً. اما البطاطا فتقشر وتترك من دون تقطيع. تقلّ الخضّر بالسمن، كل على حدة، وتُضاف الى الفخذ باستثناء البطاطا. حين تبدأ الخضّر بالغليان، تضاف البطاطا ويترك الكل في وعاء مغطى نصف ساعة على نار خفيفة.



من الاطباق اللبنانية الشهيرة والذنيّة. تكاد لا تخلو منه مائدة في المناسبات.

فخذ بالتوم

فخذ محشو بالتوم. يقدّم مع البطاطا المحمّرة وصلصة
التحناج.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة
الطهو: ساعتان.

تحشى شقوق اللحم بالتوم. يوضع اللحم في طبق خاص
بالفرن. يدهن بالزيت. يدخل الى فرن تبلغ حرارته ٢٠٠ درجة
مئوية. ويتزك فيه مدة ساعتين حتى ينضج.

عرفت زراعة الليمون منذ القرن الثاني عشر
وذلك في الهند والباكستان، وقد نقله العرب الى
الشرق الاوسط وشمال افريقيا ومن ثم الى
إيطاليا. انتشرت زراعته الآن في المناطق شبه
المدارية. ينمو في انواع التربة كافة باستثناء
التربة الحمضية والمرتفعة الرطوبة. تسميد
التربة ضروري لازدهاره كما في حال زراعة
البرتقال.

المقادير

- فخذ خروف بزن ثلاثة
- رأس من الثوم مقطّع
- ملح وبهار اسود
- ملحقات كبيرتان من
- بحسب الرغبة
- زيت نباتي

التحضير

تنزع الغضاريف والدهن الزائد من الفخذ ويقطّع قسمه
السفلي. يقطع الثوم الى قطع صغيرة تخلط مع الملح والبهار.
يدهن الفخذ بقطعة قماش نظيفة مبللة بالماء ثم يجفّف جيداً.
يشق لحم الفخذ شقوقاً عميقة برأس سكين حادة من جوانبه
كافية.

فخذ بالحامض

فخذ بعصير الليمون الحامض. يحشى بالتوم ويحمّر في الفرن.
توزّع عليه الصلصة ويقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة
الطهو: ساعتان ونصف.

التحضير

يُغسل الفخذ ويُجفّف، يُشق شقوقاً صغيرة برأس سكين
حادة وتحشى بقصوص الثوم المقطّعة طولياً الى نصفين. يُمزج
الملح والقليل بعصير الليمون ويفرك سطح اللحم بالمزيج.
يوضع الفخذ في صينية خاصة بالفرن. يدهن بالسمن
ويُنثر عليه الصعتر. يُدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة ساعة
ثم يصبّ عليه الماء الساخن ويعاد تحميره في الفرن مدة
ساعة ونصف، أو حتى ينضج اللحم، مع تقليبه في اثناء
وجوده في الفرن حتى يحمّر من جوانبه كلها وإضافة الماء
الساخن إذا لزم الامر. تضاف البطاطا المقشرة والمقطّعة الى
اللحم في خلال الساعة الاخيرة من الطهو.

المقادير

- فخذ خروف بزن
- ملح وقليل بحسب
- الرغبة
- ملحقات كبيرتان من
- سمن نباتي
- ملحقات صغيرتان من
- الصعتر البري
- كأس من الماء الساخن
- فخذ خروف بزن
- كيلوغرام ونصف
- الكيلوغرام
- عصير ثلاث حبات من
- الليمون الحامض
- خمسة فصوص من
- الثوم
- كيلوغرام من البطاطا



صنف لبناني مشير
للشهية يحوي توايل
منوعة ومقبلة. يتميز
بتكهة خاصة تضيفها
عليه صلصة ورشستر-
شاير و صلصة الـ HP .

روستو بالبهارات

من أطباق اللحوم المشهية. لحم الفخذ بالبهارات المنوعة. يقدم
ساخنًا مع صلصته والخضر المسلوقة.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة
الطهو: ست ساعات.

المقادير

○ كيلو غرام ونصف	○ ورقة من الغار
○ الكيلوغرام من لحم	○ ملعقة صغيرة من البهتر
○ الفخذ	○ نصف ملعقة صغيرة
○ راسن من الثوم مقشّران	○ من القرقة
○ ثلاث حببات من البصل	○ ربع ملعقة صغيرة من
○ كبيرة الحجم	○ جوز الطيب
○ ثلاث كؤوس من الخل	○ قليل من القرنفل
○ حببتان من الجزر	○ قليل من الزنجبيل
○ مقطعتان	○ ربع كأس من صلصة
○ ملعقتان كبيرتان من	○ خاصة باللحم (HP)
○ البقدونس المفروم ناعماً	○ ربع كأس من صلصة
○ ملعقتان كبيرتان من	○ ورشستر شاير
○ الكرفس المفروم ناعماً	○ ملعقتان كبيرتان من
○ كأسين من الماء	○ سم نبتني

التحضير

يشقّ لحم الفخذ شقوقاً عدة وتحشى الشقوق بفصوص
الثوم ثم تُربط قطعة لحم الفخذ بخيط. يقلى لحم الفخذ
بالسمن حتى يحمرّ ويضاف اليه البصل والجزر والكرفس
والبقدونس، ويقلب الكل على نار خفيفة مدة خمس دقائق.
يُصبّ الخل وكأسان من الماء والبهارات وورقة الغار ويترك
الكل في وعاء مغلق على نار خفيفة جداً مدة ست أو سبع
ساعات، مع إضافة قليل من الماء الساخن من حين الى آخر.
تُرفع قطعة اللحم وتصفى الصلصة وتضاف اليها صلصة
الورشسترشاير والصلصة الخاصة باللحم HP. يفك الخيط
ويوضع اللحم في الصلصة.

دجاج بالزيتون

طبق مميز من الدجاج بالزيتون مع الفطر. تكسيه الفليفلة طعماً خاصاً. يؤكل ساخناً الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- دجاجة ونصف دجاجة
- مقطّعة
- كأس من الزيتون الخالي من النوى
- نصف كيلوغرام من البصل الأبيض الصغير
- ثلاث حبات من الفليفلة مقطّعة طولياً
- كأس من الماء الساخن
- نصف كيلوغرام من الفطر الطازج مسلوقة ومقطّعة او علبه من الفطر المحفوظ
- ملعقة كبيرة من سمّن نباتي للقلي
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

تقلى قطع الدجاج بالسمّن على نار خفيفة حتى تحمّر. يقلى البصل بالزبدة حتى يذبل. تضاف اليه الفليفلة والملح والبهار ويقلب الكلى مدة عشر دقائق.

يضاف الفطر المقطّع الى خليط البصل، يقلب ويدرك على نار خفيفة.

يضاف الدجاج والماء ويتابع الطهو حتى يقارب النضج، يضاف الزيتون ويصب الماء اذا كانت الصلصة كثيفة. يتابع الطهو حتى يتم النضج. يصب في طبق التقديم ويقدم ساخناً.



دجاج بالبصل والتفاح

طبق لبناني معيّن من الدجاج بالبصل والتفاح الحامض. تكثر فيه التوابل الحميّة. يؤكل سلخناً الى جانب السلطة او المخلّات.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- | | |
|--------------------------|---|
| ○ ملحقة متوسطة من الكاري | ○ بلجة مقطّعة الى اربع قطع |
| ○ قليل من الصعتر المطحون | ○ ثلاث حبات من البصل مفرومة ناعماً |
| ○ ورقتان من الغار | ○ حبتان من التفاح الحامض |
| ○ عصير ليمونة حلّصة | ○ ملحقة كبيرة من الزبدة |
| ○ عود من القرفة | ○ كاس من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ) |
| ○ رشة من القرفة المطحونة | ○ كاس من الكريما (القشدة) الخاصة بالطماطم |
| ○ كاس من الماء | |
| ○ ملح وبهار بحسب الرغبة | |

التحضير

يقشّر التفاح ويقطّع الى قطع متوسطة الحجم. يقلى البصل بالزبدة حتى يذبل على نار خفيفة. يضاف التفاح وعود القرفة ويترك الكل مدة عشر دقائق. تضاف قطع الدجاج وتقلب حتى تحمرّ من جوانبها كافة. يضاف الماء والملح والبهار والكاري وصلصة الطماطم والصعتر وأوراق الغار. يغطى الوعاء ويترك حتى يغلي على نار خفيفة مع تقليب قطع الدجاج من وقت الى آخر. يصبّ عصير الليمون والقشدة وتنتشر القرفة قبل ان تنتهي مدة الطهو بعشر دقائق. ترتب قطع الدجاج في طبق التقديم وتصبّ فوقها الصلصة. تقدّم ساخنة.

عصافير مشويّة

عصافير بعصير الليمون الحامض والبصل والتوابل. تقدّم مشوية الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

تنظف العصافير ويُنشف ريشها. تجوّف وتنزع احشاؤها. تفسل من الداخل والخارج وتجفّف بفوطّة نظيفة. تتبلّ بالملح والفلفل ومسحوق الفليفلة والخل او عصير الليمون والبصل والزيت وتترك في التلاجة مدة نصف ساعة. تشوى العصافير على نار الحطب حتى تحمرّ من الجهتين مع دهنها بالزيت في اثناء الشوي. لو ترتب في صينية مع مزيج النعنع وتدخل الى فرن سلخن مدة تراوح بين ربع ساعة ونصف ساعة حتى يحمر سطحها. مع اضافة قليل من الماء السلخن وعصير الليمون اليها، بحسب الحاجة.

المقادير

- | | |
|-----------------------------------|---|
| ○ ملحقة صغيرة من الملح | ○ عشرة عصافير |
| ○ نصف ملحقة صغيرة من الفلفل | ○ صلصة مفرومة |
| ○ قليل من مسحوق الفليفلة الحمراء. | ○ ثلاث كاس من عصير الليمون الحامض او الخل |
| | ○ نصف كاس من زيت نباتي |



دجاج بالكعك

من الاطباق اللبنانية الفاخرة والمشهبة. دجاج بالكعك والبيض.
يقدم ساخناً مع الخضار المسلوقة والبطاطا المقلية.

عدد الاشخاص: ثلاثة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو:
نصف ساعة.

التحضير

ينظف الدجاج ويقطع الى اربعة اقسام او اكثر ثم يغسل
ويجفف. يوضع الدقيق مع الملح والبهار في كيس نايلون.
تضاف قطع الدجاج الى الخليط. يهز الكيس حتى تغطي كل
القطع بالخليط. يخفق البيض في وعاء. يوضع الكعك في وعاء
آخر. تغرس قطع الدجاج في البيض أولاً ثم في الكعك حتى
تغطي تماماً.

تحمّر قطع الدجاج في الزيت الساخن على نار متوسطة.
تضاف اليها خمس ملاعق من الماء وتترك على نار خفيفة مدة
نصف ساعة حتى تطرى القطع.
يقدم الطبق ساخناً مع الخضار المسلوقة والبطاطا المقلية.

المقادير

- | | |
|------------------|----------------------|
| ○ دجاجة ونصف | ○ زيت للقلي |
| ○ كأس من الدقيق | ○ خمس ملاعق كبيرة من |
| ○ كأسان من الكعك | الماء |
| ○ المطحون | ○ ملح وبهار بحسب |
| ○ ثلاث بيضات | الرغبة |





دجاج بجوز الهند

طبق فاخر من الدجاج مع جوز الهند. تضاف عليه التوابل طعماً مشهياً. يقدم مع السلطة والبطاطا المقلية.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاثة اربعاء الساعة.
مدة الطهو: ساعة.

التحضير

تكسر حبة جوز الهند وتبشر ناعماً ويحتفظ بالسائل الكائن في داخلها. تخلط البهارات ويتبل بها الدجاج. يقلى البصل في الزيت على نار خفيفة حتى يذبل.
تضاف قطع الدجاج الى البصل وتقل على نار خفيفة، يصب الماء فوقها. يغطى الوعاء وتترك حتى تنضج.
يُرفع الدجاج ويصب سائل جوز الهند فوق المرق ويترك على النار حتى يتبخّر نصف الصلصة.
يقلى جوز الهند المبشور والقرقة في الزبدة ويقلب. ثم يضاف الى الصلصة.
يعدل ملح الصلصة وتصب فوق قطع الدجاج الساخنة. تقدم مع البطاطا المقلية

المقادير

- | | |
|-------------------------------|------------------------------------|
| ○ دجاج ونصف بجلجة مقطّعة | ○ كاس ونصف من زيت بنفسي |
| ○ حبة من جوز الهند | ○ ثلاث حبات من البصل مفرومة ناعماً |
| ○ خمسة عيدان من كبش القرنفل | ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة |
| ○ ملعقة صغيرة من البهار | ○ كاسان من الماء الساخن |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل | ○ ملح ولفل بحسب الرغبة |
| ○ ربع ملعقة صغيرة من القرقة | |

دجاج بالتوم والحامض

من الاطباق التي يشتهر بها المطبخ اللبناني. دجاج متبل بالتوم وعصير الليمون الحامض والزيت والفليفلة. يقدم ساخناً مع السلطة والبطاطا.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- | | |
|----------------------|------------------------|
| ○ دجاجتان | ○ ملعقة متوسطة من |
| ○ عصير خمس حبات من | الطح |
| الليمون الحامض | ○ نصف ملعقة صغيرة |
| ○ كاس من زيت الزيتون | من الفلفل |
| ○ سبعة فصوص من | ○ كاس من اللبن الزبادي |
| الثوم | |

التحضير

تنظف الدجاجتان وتمزجان فوق النار لتخلصا من الزغب ثم

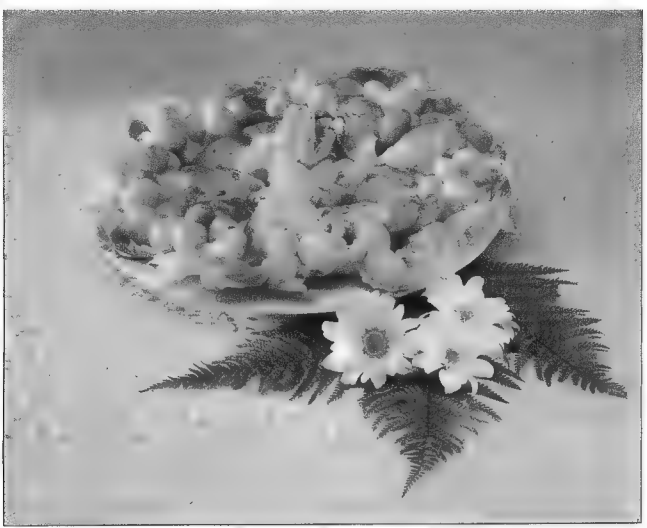
تفسل الدجاجتان بالماء والصابون من الداخل والخارج وتزال القطع المتصلة بالعمود الفقري. تقطع كل دجاجة الى اربع قطع او اكثر بحسب الطلب.

يدق الثوم ويخلط مع عصير الليمون والزيت والملح والفلفل. تغمر كل قطعة من الجهتين بالصلصة. يصب ما تبقى من الصلصة فوق قطع الدجاج ثم تدهن باللبن الزبادي لاعطائها لوناً ذهبياً في الفرن.

يدخل الدجاج الى فرن حار مدة ساعة واحدة حتى ينضج ويحمّر.

تقدم قطع الدجاج ساخنة مع السلطة والبطاطا. يضاف خليط الليمون والزيت والثوم والفليفلة المدقوقة بحسب الرغبة.





صدر الدجاج المحشي

صدور دجاج محشوة بالأرز والبصل والتوابل، تقدم مقلية الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------|
| ○ ربيع ملعقة صغيرة من القرنفل المطحون | ○ خمسة من صدور الدجاج |
| ○ ملعقة صغيرة من الملح | ○ كأس من الأرز |
| ○ رشمة من البهار | ○ كأس من زيت نباتي |
| ○ رشمة من الفلفل المطحون | ○ ملعقة كبيرة من الزبدة |
| ○ بصلة صغيرة مفرومة | ○ ثلاث حبات من الهمل |
| ○ ناعماً | ○ مقشرة |
| ○ كأس ونصف من الماء | ○ نصف ملعقة صغيرة |
| | ○ من الكركم |

التحضير

يقلب الأرز والبصل بالزيت على النار. تضاف اليها التوابل والملح. يصب الماء فوق خليط الأرز والبصل ويترك على نار خفيفة حتى ينضج الأرز.

تفتح صدور الدجاج وتحشى بقليل من خليط الأرز والبصل ثم تلف وتغرز بعيان خشبية. تسخن الزبدة قليلاً وتقلي فيها صدور الدجاج المحشوة على نار خفيفة حتى تحمر. يمكن شويها فوق مشواة الفرن.

دجاج بالفرن

التحضير

ترتب الخضر في طبق الفرن. تحشى الدجاجة بالثوم المدقوق وقطعة من البصل والصعتر الأخضر.
ينثر الملح والفلفل داخل الدجاجة، تُكثف أرجلها وتربط بخيط ويصب عليها المرق.
تدهن الدجاجة بالزيت ويصب ما تبقى منه ثم تدخل الى فرن مدة ساعة وربع مع سقيها بالمرق من حين الى آخر. تقدم ساخنة.

الجزء من ارض الخضر شمساً وغلاها صحياً. اهميته تنبع من تعدد فوائده وكثرة مجالات استخدامه كغذاء ودواء. يلقب بملك الخضر لاحتوائه مواد مغذية واخرى واقية وثالثة معالجة.

دجاج بالفرن محشو بالثوم والبصل والصعتر الأخضر. شهى الشكل وطيب الطعم. يقدم ساخناً الى جانب البطاطا المقلية والسلطة.

عدد الأشخاص: ثلاثة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- دجاجة متوسطة الحجم
- حبثان من البطاطا
- مقشرتان ومقطعتان
- فصان من الثوم
- مدقوقان
- حبة من الطماطم مقطعة
- ضلع من الكرسي
- ورق من الصعتر الأخضر
- حبة من الجزر مقطعة
- بصلة مقطعة
- كاس من زيت نباتي
- كاسان من مرق الدجاج
- او مكعب من المرق
- مذوب في كاس من الماء
- ملح وفلفل بحسب الرغبة





دجاج بالبندورة والحامض

طبق لبناني فاخر. دجاج مع الفطر والطماطم والليمون الحامض والجزر. يزين بالخضر ويقدم ساخناً.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة واحدة.

التحضير

تغلى قطع الدجاج بالزيت على نار خفيفة في وعاء مغطى حتى يصير لونها ذهبياً.
يقشر الجزر ويقطع الى دوائر ثم يغلب في ملعقة صغيرة من الزبدة. يقلل الفطر بملعقة كبيرة من الزبدة.
يخلط الثوم مع قليل من الزيت وعصير الطماطم والملح والبهار. يضاف عصير الليمون ويحرك الكل جيداً.
تفطس كل قطعة من قطع الدجاج المقلي بالصلصة من كل جهاتها وترتب في وعاء. يصب فوقها الماء مع الصلصة وتوضع على نار خفيفة حتى تنضج. تزين بالخضر والباطا المقلية ويقدم ساخناً.

المقادير

- دجاجة ونصف بدرجة مقطّعة
- رأس من الثوم مدقوق
- عصير ثلاث حبات من الليمون الحامض
- كاس ونصف من عصير الطماطم (البندورة)
- كاس من زيت نباتي
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف كاس من الماء
- ثلاث حبات من الجزر مسلوقة
- علبه من الفطر المحفوظ
- ملعقة كبيرة ورابع من الزبدة
- بهار بحسب الرغبة

سمكة حرّة

من الاطباق اللبنانية الشهيرة. سمك مشوي طعمه حريّف.
يقدم بارداً مع الصلصة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

المقادير

◉ سمكة بوزن كيلوغرام	◉ ملعقة كبيرة من الخلطة
◉ ونصف الكيلوغرام	◉ ملحقات كبيرتان من
◉ كاس من الجوز المطحون	◉ مسحوق الكزبرة الجافة
◉ نصف كاس من عصير الطماطم	◉ نصف ملعقة صغيرة من الخل
◉ كاس من الطحينة	◉ نصف ملعقة صغيرة من الملح
◉ كاسان من الماء	◉ بصلة مفرومة فرماً ناعماً
◉ نصف كاس من زيت الزيتون	◉ راسان من الثوم مدقوقان
◉ نصف كاس من عصير الليمون الحامض	

التحضير

تنظف السمكة وتملح وتترك مدة نصف ساعة ثم يكرر غسلها وتجفف. تشق السمكة ثلاثة شقوق متوازية حتى تتشرب المرق في اثناء الطهو. تمزج الطحينة مع الماء وعصير الليمون جيداً حتى تصير ملساء ومتجانسة، يضاف اليها الثوم المدقوق والكزبرة والملح والفلفل والخليلة المطحونة والبصلة وعصير الطماطم والجوز المطحون.

ترتب السمكة في صينية مدهونة بالزيت وتوضع الصلصة المحضرة فوقها وفي داخلها وتغطى بورق المينيوم ويدخل الى فرن متوسط الحرارة وتترك حتى تنضج. تقدّم السمكة باردة مع ما تبقى من الصلصة.



طبق فاخر مميّز للمطبخ اللبناني. يعتبر من اشهى المأكولات البحرية التي تزيّن المائدة وتبهر الضيف.



سمك مقلي

سمك متبل بالملح والفلفل وقشر الليمون الحامض والبرتقال.
يقلى بالزيت ويقدم ساخناً. يؤكل مع الصلصة.
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

ينظف السمك ويتبل بالملح والفلفل وقشر الليمون والبرتقال والزيت ويترك نصف ساعة.
يفطى السمك المتبل بالدقيق من الداخل والخارج. يسخن الزيت حتى يتصاعد منه الدخان.
يقلى السمك ويقلب بجزر، حتى يحمر من جهتيه.
يجب أن يكون الزيت حامياً لقي السمك الصغير وأقل حرارة لقي الكبير. يقدم ساخناً.

المقادير

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| ○ خمس سمكات من نوع «الترويت» | ○ ملعقتان كبيرتان من الدقيق |
| ○ قشر برتقال | ○ ملعقة صغيرة من الملح |
| ○ قشر ليمون حامض | ○ نصف ملعقة صغيرة من الفلفل |
| ○ زيت نباتي للقلي | |

سمك محشو بالزبيب والمصوير بالكافور المبيوم قبل
تدخينه إلى اللون
عند التقديم، خمسة، مدة التحضير نصف ساعة، مدة
الطبخ نصف ساعة.

المقادير

- سمكة كبيرة الحجم
- بصلة مفرومة ناعماً
- كاس من زيت الزيتون
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الخل
- نصف كاس من الزبيب
- قشر ليمون مفصّل

التحضير

تغسل السمكة جيداً وتترك لتجف بالملح والخلل وقشر الليمون
يجب تجفيف وضع السمكة في رداء سماني، يتلصق الزبيب في
عصير الليمون مدة نصف ساعة تقطع البصلة في الزيت ثم
يضاف إليها الزبيب وعصير الليمون والمصوير وتطبخ والخلل
تحتي السمكة مغلياً الزبيب والمصوير وتطبخ بغطاء وارساء
وتلف حرق المبيوم مدحور بالزبدة
تدخل إلى الفرن وتترك حتى يسمج وتقلب وتدخل على وجهها
الأمر تقدم سلطنة

لتحافظ على السمك سليماً هذه الأيام، يُؤخذ
بعد حبيده مباشرة ثم يدخل إلى الفرن
وفي حال حفظه مدة ٢٠ دقيقة
مدحوية تحت المصير، يضاف الشهور عدة
مستطفاً بكل مسالمة العدائية

سمك مسلووق

طبق من السمك المسلووق. يقدم بارداً بعد ان يتكى بالملح والبهار ويغطى بصلصة الصنوبر.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

◦ سمكة كبيرة	◦ قشر برنقال وليمون
◦ بصلة كبيرة	◦ حامض
◦ نصف ليمونة حامضة	◦ ملعقة صغيرة من الملح
◦ ورقتان من الغار	◦ ربع ملعقة صغيرة من الصعتر المطحون
◦ نصف ملعقة صغيرة من الفلفل اأخرى من القرنفل المطحون	◦ ربع كاس من الخل الأبيض
	◦ حبة من الجزر

مقادير صلصة الصنوبر

◦ كاس من الصنوبر المطحون	◦ كاس من عصير الليمون
◦ ملعقة كبيرة من الكعك المدقوق	◦ قطعة من الخبز
◦ نصف ملعقة صغيرة من الملح	◦ الإترنجي منقوعة بالماء
	◦ ثلاثة فصوص من الثوم
	◦ مدقوقة
	◦ قليل من الماء

التحضير

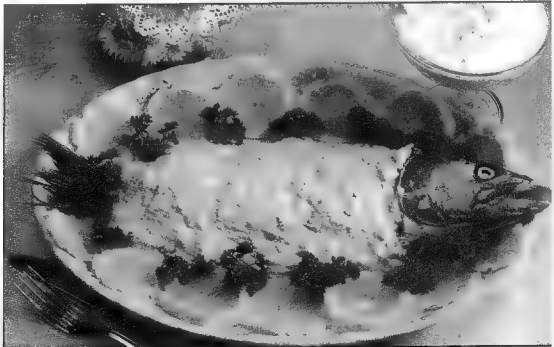
يعصر الخبز ويخلط مع الثوم والصنوبر والملح والكعك المدقوق. يضاف عصير الليمون والماء ويمزج حتى يتكوّن مزيج لزج. يُنظف السمك ويفرك بالملح والفلفل وقشر البرتقال والليمون والصعتر ويترك مدة نصف ساعة، علماً أن كل كيلوغرام من السمك يحتاج الى مدة ربع ساعة سلق.

تلف السمكة بقطعة من الشاش ويربط كلا طرفيها حتى لا تتفتت في أثناء السلق.

تسلق السمكة في الماء الغائر مع ورقات الغار والقرنفل والبصلة والملح والخل وقليل من عصير الليمون والجزر. يرفع السمك ويصفى ويفزع جلده وحسكه وهو ساخن مع ترك رأسه وذيله صحيحين ثم يفرم.

يتكى السمك بالملح والفلفل ويوضع بشكل سمكة ويغطى بصلصة الصنوبر. يقدم بارداً مع ما تبقى من الصلصة.

طبق مميز من السمك المسلووق. تضافي عليه التوابل المنوعة مذاقاً مشهباً، وتكسبه صلصة المحضرة من الصنوبر طعماً لذيذاً.





سمك بصلصة الطحينة

قطع من السمك المشوي بالفرن مع صلصة الطحينة وعصير الليمون الحامض والبصل.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| ○ كاس من زيت نباتي | ○ كيلو غرامان من السمك |
| ○ الملح | ○ المثلث |
| ○ ملعقة كبيرة من الخل | ○ ثلاث حبات من البصل |
| ○ الأبيض | ○ مفرومة |
| ○ نصف ملعقة صغيرة | ○ كاس من الطحينة |
| ○ من الكون | ○ نصف كاس من عصير |
| ○ ربع ملعقة صغيرة من | ○ الليمون الحامض |
| ○ الفلفل | ○ ملعقة صغيرة من الملح |

التحضير

يدع السمك بقليل من الملح والكون ويحمّر بالزيت ويترك ليبرد ثم ينزع جلده وحسكه.
يقلى البصل بالزيت نفسه حتى يذبل ويضاف اليه الخل ويترك حتى ينضج على نار خفيفة.
تحقق الطحينة مع عصير الليمون والملح والفلفل وتضاف الى البصل لتشكل صلصة لزجة.
ترتب قطع السمك في الطبق ويصب فوقها خليط الطحينة وتدخل الى الفرن حتى تنضج.

سمك بالكزبرة والبصل

سمك مقلي مع صلصة الكزبرة والبصل. يتجمد بارداً ويؤكل مع الليمون الحامض.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

ينظف السمك جيداً ويترك بالمح والفلل وقشر البرتقال وعصير الليمون ويترك مدة نصف ساعة. يخلط الملح والفلل بالدقيق، يغطى السمك الخليط من داخله وخارجه. يقلل السمك بالزيت حتى يجمد ثم تزال قشرته الخارجية وحسك ويقطع الى قطع متوسطة. يقلل البصل والثوم في الزيت نفسه حتى يذبل، ثم تضاف اليهما الكزبرة والفليفل المطحونة. يرتب السمك في طبق ويصب فوقه خليط الكزبرة والبصل. يؤكل بارداً.

المقادير

- كيلوغرام ونصف
- البصل ١٠٠ غرام من السمك
- خمس ملاعق كبيرة من الملح
- الكزبرة الخضراء
- المفرومة ناعماً
- ملحنتان كبيرتان من الدقيق
- ثلاث بصلات مفرومة
- ناعماً
- فصان من الثوم مدقوقان
- زيت نباتي للقلي بحسب الحاجة
- ملحقة صغيرة من الملح
- نصف ملحقة صغيرة من الفلفل
- ملحقة صغيرة من الفليفل المطحونة
- قشر برتقالة
- عصير ليمونة حامضة

كفنة السمك

أقراص من كفنة السمك، تؤكل مع عصير الليمون الحامض وصلصة الطحينة.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من السمك
- خمس حببات من البطاطا
- كاس من الدقيق
- زيت للقلي
- بيضتان
- ثلاث ملاعق كبيرة من الكعك المطحون
- ملحقة صغيرة من الخل
- ملحقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملحقة صغيرة من الزبدة
- نصف ملحقة صغيرة من الملح
- ربع ملحقة من الفلفل
- ورقة غار
- ليمونتان حامضتان

التحضير

عشر دقائق على نار خفيفة ثم يصفى. يترك حتى يبرد قليلاً ثم ينزع جلده وحسك ويهرس بشوكة. تسلق البطاطا في الماء المملح ثم تقشر وتطحن. يخلط السمك المهروس مع صفار البيض والملح والفلل والبقدونس والزبدة والبطاطا المطحونة ويقرب الخليط حتى يتجانس. ييسط الخليط في طبق مبلل بالماء أو على قطعة خشبية عليها قليل من الدقيق ويترك ليبرد. يقسم الخليط إلى ستة أقسام متساوية بالأيدي المفموسة بالدقيق. ترقى الأقسام بالكفين على شكل أقراص. تغطس الأقراص ببيض البيض المخفوق ثم بالكعك المدقوق وتقل بالزيت الوفير. ترفع وتوضع على ورقة نشاف لتمتص منها الزيت الزائد. ترتب في طبق التقديم وتزين بالليمون والبقدونس. تقدم ساخنة أو باردة.

ينظف السمك ويسلق بالماء والملح والخل وورقة الغار مدة





سمك بالسيخ

المقادير

- خمس شرائح من السمك الأبيض
- سمكك من نوع اللبس
- خمس حبات من الطماطم
- ثلاث حبات من الليمون الحامض
- سبع بصلات صغيرة
- مقطع كل منها الى نصفين
- حبتان من الفليفلة مقطعتان طولياً
- كاس من حبات الفطر
- فصان من الثوم مدقوقان
- كاس من زيت الزيتون
- نصف كاس من عصير الليمون الحامض
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الفليفلة المطحونة
- نصف ملعقة صغيرة من الكزبرة
- رشمة من الفلفل والصبغ
- ملعقة من البقدونس المفروم ناعماً
- ورقة غار

سمك مشوي مع الخضار والفطر. يُقدّم مع صلصة البقدونس المحضرة والبطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يقطع السمك والطماطم والليمون قطعاً صغيرة. تحضر صلصة البقدونس بمرزج نصف كمية عصير الليمون مع الملح والبقدونس والثوم وثلاث ملاعق كبيرة من الزيت. يتبل السمك بعصير الليمون المتبقي والملح ونوعي الفليفلة والصبغ والفلفل والكزبرة وورق الغار ونصف كاس من الزيت. تشك قطع الليمون والسمك والفطر والطماطم والبصل وشرائح السمك في أسياخ الشبي. تدهن بالزيت بفرشاة. تشوى الأسياخ وتقلب حتى يحمر السمك وتضج الخضار. تقدّم مع صلصة البقدونس.

ملفوف بالحمص

طبق من الملفوف بالحمص والثوم والتنعاع، يكسبه دبس الرمان مذاقاً لذيذاً. يقدم بارداً.

عدد الأشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

المقادير

○ ملفوفة مفرومة طويلاً	○ عصير ليمونة حامضة
○ فريماً ناعماً	○ نصف حزمة من التنعاع
○ كاس من الحمص	○ الأخضر مفروم أو ملحقة
○ المسلوق نصف سلق	○ صغيرة من التنعاع
○ بصلةتان مفرومتان ناعماً	○ الجاف
○ رأس من الثوم مقشر	○ ملحقة كبيرة من الدقيق
○ ومدهوق	○ نصف كاس من الزيت
○ ملحقة كبيرة من دبس	○ ملح وبهار
○ الرمان (ربّ)	

التحضير

يقلى البصل بالزيت حتى يذبل. يضاف إليه الحمص ويقلى مدة عشر دقائق على نار خفيفة. يُضاف الملفوف والدقيق ويترك حتى تذبل أوراق الملفوف. يخلط التنعاع مع الثوم والملح والبهار ويوضع فوق خليط الملفوف والحمص. يصب عصير الليمون ودبس الرمان ويفرم الكل بالماء الساخن ويترك الوعاء مغطى على نار متوسطة ثم خفيفة حتى ينضج محتواه ويبقى قليل من مرقه. يقدم بارداً.

كوسا بالحمص

طبق رئيسي من الخضار والحمص واللحم. يقدم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من الكوسا	○ نصف كيلوغرام من لحم الخنم أو البقر مقطع
○ نصف كاس من الحمص	○ ملح وفلفل
○ ربع كيلوغرام من الطماطم مقشر ومفروم ناعماً	○ ملحقة كبيرة من سمّن
○ بصلةتان مفرومتان ناعماً	○ فلفل أو ما يعادلها من زيت الثرة

يتبل بالفلفل والملح. تضاف الطماطم ثم الحمص مع الماء الساخن ويترك الكل على نار متوسطة حتى يقارب النضج. تقطع حبات الكوسا عرضياً بسماكة إصبعين ثم تضاف إلى خليط اللحم والحمص، ويزاد الماء إذا اقتضت الحاجة. تخفف النار ويترك الكوسا حتى ينضج.

الرمان ثلاثة انواع: حلو وحامض ومعتدل. وتختلف هذه الانواع عن بعضها باختلاف نسبة المواد السكرية الموجودة في كل منها. يعتبر الرمان لحد انواع الفاكهة المنعشة. حبويه اللؤلؤية لذيذة الطعم وتزين بها بعض الاطباق واسمها المقيّة منها.

التحضير

يقلى البصل بالسمّن ويضاف اليه اللحم ويقلى حتى يحمر.

المدررة

طبق من العدس بالأرز والبصل. يزيّن بالبصل المقلي ويقدم مع الخللات أو السلطة.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: خمس وأربعون دقيقة.

المقادير

○ كاسان من الأرز لو	○ كاس من زيت الزيتون
البرغل الخشن	○ او ملعقتان كبيرتان من
○ كاسان من العدس	سمن نباتي
○ المنثى	○ ملعقة صغيرة من الملح
○ بصلتان كبيرتان	

التحضير

ينقى الأرز، في حال تقرّر استعماله وينقع مدة ساعة، ثم

يفسل ويصفى، إذا استخدم البرغل يُنسف، ويفسل ويصفى. يقطع البصل أجنحة (أهلة) ويقلى بالزيت حتى يحمر قليلاً، يرفع ويوضع جانباً. يمكن طهو طبق المدررة في وعاء من فخار لإكسابها نكهة طيبة.

يسلق العدس بضعف مقدار حجمه من الماء حتى يقارب النضج مع إزالة القشور التي تظهر على سطح مرقه. يضاف الملح والأرز أو البرغل ونصف كمية البصل والزيت، يقبّل الخليط ويترك على النار.

تخفّف النار ويتابع الطهو. يحرك الخليط بحذر ويسكب في طبق ويزيّن بما تبقى من البصل المقلي.

مجدة مصفاية

طبق رئيسي شعبي في لبنان. اسماه العدس. يقدم مع البصل الأخضر والفجل أو السلطة.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة.

المقادير

○ كاسان من العدس	○ ثلاث بصلات كبيرة
○ نصف كاس من الأرز	مفرومة
○ ثلاثة أرباع كاس من	○ ملح بحسب الرغبة
زيت الزيتون	○ نصف ملعقة صغيرة من
○ كاس من الماء الساخن	الكُمون بحسب الرغبة

التحضير

ينقع الأرز قبل ساعة من طهوه.

ينقى العدس ويغمر بمقدار حجمه ونصف من الماء مع قليل من الملح. يسلق مدة ساعة تقريباً، مع رفع القشور الطافية على وجه الماء. يصبّ مع مرقه في مطحنة الخضار

ويطحن ويتبل مع الكُمون والملح. يضاف الى نار متوسطة ويضاف اليه الأرز المصفى وكاس من الماء الساخن.

يقلى البصل بالزيت ويصبّ فوق خليط الأرز والعدس ويُترك الكل على نار خفيفة حتى تنضج المجدة لتتكثف قليلاً، لأنها بعد أن تبرد تزداد كثافة.

تُسكب المجدة في أطباق وتقدم باردة مع البصل الأخضر والفجل.

يمكن خلط العدس مع الأرز وسيق الخليط وهرسه ثم تتبله بالملح والكُمون ويطهوه مع الزيت والبصلة المقلية.

يمكن أيضاً طهو طبق المجدة المصفاة مع اللحم المفروم لكن يستعاض عن الزيت بالسمن، ويقلى اللحم المفروم مع البصل ويتبل مع الملح والفلفل، ويضاف اليه العدس المطحون مع الأرز والماء الساخن. يطهى هذا الصنف على نار متوسطة ثم خفيفة، حتى ينضج.





المغربية

مغربية مع الدجاج واللحم والحمص والبصل. من الاطباق اللبنانية الشهيرة، تقدم الى جانب صلصة اللحم.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| ○ كيلوغرام ونصف من | ○ صلصة كبيرة مفرومة |
| المغربية | ○ ملعقتان صغيرتان من |
| ○ دجاجتان مسلوقتان | القرفة |
| ○ نصف كيلوغرام من لحم | ○ نصف ملعقة صغيرة |
| الغنم (الموزات) | من الكمون |
| ○ كأس من الحمص | ○ ملح وفلفل أسود |
| المتنوع | وأبيض |
| ○ كيلوغرام من البصل | ○ ملعقتان كبيرتان من |
| الابيض الصغير مقشر | سمن نباتي |
| ○ ملعقتان صغيرتان من | ○ قليل من مرق الدجاج |
| الكراويا | ○ ملعقة كبيرة من الدقيق |

التحضير

يزال القشر من حبات الحمص بفركها بإصبعي اليد ثم

إعادتها الى الوعاء، وإزالة القشور الطافية على السطح. يسلق لحم الموزات بعد قليه مع البصلة والملح والفلفل. ينزع العظم من الدجاج ويحتفظ بقطع اللحم الكبيرة جانبا لوضعها على وجه المغربية ويضاف باقي الدجاج الى اللحم المسلوq. تطهى المغربية في المصفاة وتحرك بشوكة لتبقى الحبوب منفصلة، لكن لا يتم التحريك إلا بعد مضي ثلث ساعة على رفعها فوق البخار. يمكن سلق الدجاج مع البصل والحمص. يغمر الحمص والبصل بالماء ويضاف الملح وتوضع المصفاة التي تحوي المغربية وتغطى بالشاش فوق الوعاء الذي يحوي الحمص والبصل. يترك الوعاء على نار خفيفة، بعد أن يتصاعد البخار تغلب المغربية من وقت الى آخر. يقسم الحمص الى قسمين ويضاف احدهما الى المغربية مع الكراويا والبصل والكمون وقليل من مرق الدجاج المسخن. ويضاف النصف الآخر الى الدجاج واللحم والمرق وبقيّة التوابل ويوضع الكل على نار خفيفة. تخلط صلصة اللحم مع ملعقة كبيرة من الدقيق، إذا كانت سماكها قليلة، وتقلب باستمرار حتى لا تتشكل حبيبات. ينوّب السمن وتقلب فيه المغربية المصفاة ثم يضاف اليها نصف كمية خليط البصل والحمص والمرق. تصب المغربية في طبق. تُزيّن بقطع الدجاج وترش عليها القرفة. تقدم مع بقية صلصة اللحم الساخنة.

بازنجان محشي بالارز

طبق من البازنجان المحشو بالارز واللحم. يضاف اليه عصير الليمون الحامض والتنعاع ويقدم ساخناً.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- | | |
|-------------------------------------|---|
| ○ كيلوغرامان من البازنجان | ○ ملعقة كبيرة من التنعاع الجاف |
| ○ نصف كيلوغرام من لحم الغنم المفروم | ○ بصلة كبيرة مقطعة املّة (اجنحة) |
| ○ كاس وربع من الارز الصغير مغسول | ○ ثلاث حبات من الطماطم مقشرة ومفرومة ناعماً |
| ○ ملعقتان كبيرتان من سمّن نباتي | ○ سبعة فصوص من الثوم مدقوقة |
| ○ ملعقة صغيرة من الملح للبرق | ○ اربع كؤوس من عصير الطماطم |
| ○ ملعقة صغيرة من الملح للحشو | ○ نصف كاس من عصير الليمون الحامض |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من الخل | |

التحضير

يغسل البازنجان وتزال اعناقه ثم يجوف وينزع ليه ويكّز غسله ويصفى. يخلط اللحم المفروم مع الارز المغسول والطماطم وملعقة من السمّن والملح والفلفل. يُملأ البازنجان بالحشو المعدّ على ان يترك مقدار إصبع او اكثر فارغاً حتى يتوزع الحشو. يقلى البصل المقطع بالسمن حتى يذبل ثم يرتب البازنجان المحشو فوق البصل على ان تبقى الجهة المفتوحة الى اعلى، يصب عصير الطماطم والملح والماء والثوم المدقوق ويضغط البازنجان بطبق مثقل بحجر نظيف حتى لا يخرج الحشو منه في اثناء الطهو. يغطى الوعاء ويترك على نار متوسطة حتى يبدأ بالقليلان، فيضاف عصير الليمون والتنعاع وتخفّف النار ويترك حتى يتم النضج. يقدم ساخناً مع مرقه.



طبق لبناني مألوف، مشهٍ ولذيذ الطعم. يطيب تناوله الى جانب اللبن الزبادي المنبّئ بالتنعاع الجاف والثوم المدقوق.



لوبيه باللحم

طبق رئيسي من اللوبياء مع اللحم والثوم والكزبرة. يقدم الى جانب الارز والسلطة.

عدد الاشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة.

التحضير

تتغَطَّ اللوبياء من الخيوط الجانبية. تقطَّع قطعاً متوسطة الحجم أو صغيرة بحسب الرغبة. ثم تغسل وتصفى.
يقلى اللحم بالسمن ويسلق مع الملح والفلفل والبصل نصف سلق.

يخلط الثوم المدقوق مع الكزبرة ويقلى الخليط على نار خفيفة حتى يذبل الثوم.

تضاف قطع اللوبياء المصفاة ويقلب الكل مدة عشر دقائق.
يصبَّ مرق اللحم مع اللحم المسلوق نصف سلق، فوق اللوبياء بحيث يغطيها.

يصحَّح الملح ويترك الخليط على نار متوسطة في وعاء مغطى حتى يبدأ بالغليان.

تخفَّف النار ويتابع الطهو حتى تنضج اللوبياء واللحم. يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- كيلو غرام من اللوبياء
- (الفاصولياء الخضراء)
- نصف كيلو غرام من لحم الغنم (الموزات) مسلوق
- مع البصل والملح والفلفل
- سمن نباتي
- ملعقة صغيرة من الملح
- سبعة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقتان كبيرتان من الكزبرة الجافة
- ثلاث كؤوس أو أربع من مرق اللحم
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل
- بصل مقطعة

شيخ المحشي بالبادنجان

طبق من الباذنجان المحشو والطهو مع صلصة الطماطم.
يمكن طهوه مع اللبن الزبادي بدلاً من صلصة الطماطم. يقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

كيلوغرام ونصف من حببات الباذنجان الصغيرة	زيت نباتي للقلي
ربع كيلوغرام من اللحم مفروم	عصير كيلوغرام ونصف من الطماطم
صلصة مفرومة ناعماً	عصير ليمونة حامضة
ملعقة كبيرة من الزبدة أو سمن نباتي	ملح وبهار بحسب الرغبة
ربع كاس من الصنوبر	حبة من الفليفلة الخضراء مقطعة

التحضير

يقلى الصنوبر بالزبدة حتى يصير نهبي اللون. يضاف إليه اللحم المفروم ويقلب معه مدة عشر دقائق. يقلى البصل مع اللحم ثم يثثر الملح والبهار. يرفع عن النار ويترك حتى يبرد. يقشّر الباذنجان ويترك عليه بعض القشر. يقلى بالزيت ثم يشق من الجانب ويحشى.

ترتب حببات الباذنجان في وعاء ويصب فوقها عصير الطماطم والليمون الحامض. تضاف الفليفلة المقطعة والملح. تترك على نار خفيفة حتى تنضج.

أبلما محشيه بالبندورة

طبق من الكوسا المحشو باللحم والصنوبر والبصل. يقدم إلى جانب الأرز المغفل.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

كيلوغرام من الكوسا الصغير الحجم	ثلاثة لصوص من النوم مدقوقة
نصف كيلوغرام من لحم الغنم مفروم	ملعقة كبيرة من الدقيق
صلصة كبيرة مفرومة ناعماً	نصف ملعقة صغيرة من التمتع الجاف بحسب الرغبة
نصف كاس من الصنوبر	ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم أو كيلوغرام ونصف من الطماطم المطبوخة
كاس ونصف من زيت نباتي	ملعقتان كبيرتان من الزبدة
قرفة وملح وبهار بحسب الرغبة	

التحضير

يقلى الصنوبر في ملعقتين كبيرتين من الزبدة على نار خفيفة ثم يرفع. يقلى بالزبدة نفسها، البصل واللحم المفروم مدة عشر دقائق. يرفع ويضاف الملح والبهار والقرفة والصنوبر.

تجوف حبات الكوسا قليلاً، ثم تغسل وتحشى بالحشو المحضر وتغطى بقطعة من اللب حتى لا يخرج الحشو في أثناء الطهو. تقلى حبات الكوسا بالزيت حتى تحمر، ثم ترتب في وعاء. تضاف صلصة الطماطم مع الماء وملعقة من الزبدة والملح، ويوضع عليها طبق مقلوب ومثقل. يغطى الوعاء ويترك على نار متوسطة حتى يبدأ محتواه بالظيان فيضاف الثوم المدقوق والتمتع. تخفف النار ويتابع الطهو حتى ينضج الطعام. يقدم ساخناً.

يمكن الاستعاضة عن عصير الطماطم بعصير الليمون الحامض أو ببسب الزمان.

بندورة محشية

طبق من الطماطم المحشوة بالارز والبصل واللحم والصنوبر.
يقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

تغسل الطماطم ويُقَطع رأس كل حبة بحيث يبقى ملتصقاً بها. تُجوف كل حبة بمقورة لتتخلّص من البزر واللّب.
يسلق الارز قبل استعماله في الحشو لأن الطماطم سريعة النضج. يخلط الارز مع البصلة واللحم والصنوبر والبهار وملقعة من السمّن. تحشى حبات الطماطم. ترتب في صينية مدهونة بملقعة من السمّن. يضاف نصف كأس من الماء والملح ويترك الوعاء مغلق على نار خفيفة حتى ينضج محتواه.

المقادير

- كيلوغرامان من الطماطم
- الجادة المتوسطة الحجم
- نصف كأس من الارز
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم مفروم
- بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
- ملقعة كبيرة من الصنوبر
- ملقعة صغيرة من الملح
- نصف ملقعة صغيرة من البهار
- ملعقتان كبيرتان من سمّن نباتي

ارضي شوكي محشيه باللحم

طبق من الارضي شوكي المحشو باللحم. يقدم ساخناً الى جانب الارز المغفل.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

ينظف الارضي شوكي بنزع اوراقه الخضراء الخارجية، ويقشر من جوانبه واسفله بسكين. يزال قسمه العلوي وينزع الوير بسكين حادة. يتقع بلاء المضلف إليه عصير الليمون حتى لا يسهّ لونّه.
يسلق الارضي شوكي في الماء المغلي مدّة ربع ساعة ثم يصقّى ويقل بالزبدة مدّة عشر دقائق.
يُقل اللحم بالسمّن. يضاف اليه البصل وصلصة الطماطم ويتبلّ بالملح والفلفل الاسود ويترك الخليط مدة عشر دقائق على نار خفيفة.
تحشى قطع الارضي شوكي بالحشو المعدّ وينثر على سطحها الجبن المطحون وقليل من الزبدة الذائبة وتدخل إلى فرن حار حتى يحمر سطحها وتنضج.
يقدم طبق الارضي شوكي المحشو ساخناً.

المقادير

- عشر حبات من الارضي شوكي (الخرشوف)
- متوسط الحجم
- بصلة مقشرة ومفسولة ومفرومة ناعماً
- ملعقتان من صلصة الطماطم المكثفة (زّب)
- نصف ملقعة صغيرة من الملح
- عصير نصف حبة من الليمون الحامض
- ربع كيلوغرام من اللحم مفروم ناعماً
- ربع ملقعة صغيرة من الفلفل الاسود (البهار)
- ملعقتان كبيرتان من جبن القشقوان المطحون
- ملقعة كبيرة من سمّن نباتي
- ملعقتان كبيرتان من سمّن الزبدة



قربيط باللحم

طبق رئيسي من الزهرة (القربيط) مع اللحم المفروم. يؤكل الى جانب الارز وعصير الليمون الحامض.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|--|----------------------------------|
| ○ حبة من القربيط (الزهرة) متوسطة الحجم | ○ ملح بحسب الرغبة |
| ○ نصف كيلوغرام من لحم الغنم مفروم | ○ نصف ملعقة صغيرة من الفلفل |
| ○ ملعقة كبيرة من سمن نباتي | ○ كاسان من زيت نباتي |
| | ○ بصلة صغيرة الحجم مفرومة ناعماً |

التحضير

تقلى الزهرة بسكين قطعاً متوسطة الحجم، تسهل بالاء وتترك حتى تجف.

تقلى قطع الزهرة بالزيت حتى يصير لونها ذهبياً ثم توضع على ورق نشاف ليمتنع الزيت الزائد.
يقلى البصل بالسمن حتى ينبل ويضاف اليه اللحم المفروم ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى ينضج اللحم.
ترتب قطع الزهرة في اسفل الوعاء ويوضع فوقها خليط اللحم ويصب كاس من الماء الساخن.
يترك الوعاء مغطى على نار خفيفة مدة نصف ساعة أو حتى يتم النضج. يقدم ساخناً مع الارز وعصير الليمون.

ملاحظة: يمكن طهو الزهرة مع اللحم المفروم والكزبرة الخضراء والثوم المدقوق وعصير الليمون بإضافة الزهرة المقلى والكزبرة والثوم المقليان الى اللحم المقلي ويترك الكل حتى ينضج.

فطر باللحم

التحضير

ينظف الفطر من الاتربة إذا كان طازجاً، ثم يغسل ويصفى من مائه، ويقطع طولياً إلى أربعة أقسام أو قسمين بحسب حجمه.
إذا كان مصفوناً يغسل ويصفى. تقلى البصلة المفرومة بالسمن حتى تذبل، يضاف اليها اللحم والملح والفلفل ويقلى الخليط حتى يقارب النضج.
يُضاف الفطر المصفى والثوم ويقلى على نار خفيفة مدة عشر دقائق ثم يصب فوقه مقدار كاس من الماء وعصير الليمون.
يترك في الوعاء المغطى على نار خفيفة مع إضافة قليل من الماء الساخن إذا قلّ مائه. يقدم مع الارز.
يمكن استعمال اللحم المقطع المسلوق عوضاً عن اللحم المفروم ويمكن طهو الفطر مع الثوم والكزبرة عوضاً عن البصل.

طبق من الفطر مع اللحم المفروم. يؤكل الى جانب الارز والسلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|---|------------------------------|
| ○ علبتان من الفطر المحفوظ أو نصف كيلوغرام من الفطر الطازج | ○ بصلة مفرومة ناعماً |
| ○ نصف كيلوغرام من اللحم المفروم خشناً | ○ ملح وفلفل بحسب الرغبة |
| ○ ملعقة كبيرة من سمن نباتي | ○ عصير ليمونتين حاضنتين |
| | ○ ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة |



ملفوف محشي

التحضير

تغسل أوراق الملفوف بالماء الساخن حتى تذبل، ثم تغسل وتغلى حتى تلين فتترفع وتُصفى. يغسل الأرز ويضاف اليه اللحم والملح والفلفل والكثون وملقة من السمن. تقسم أوراق الملفوف الى قسمين وتُنزع ضلوعها، وتحشى بطريقة حشو ورق العنب. ترتب في وعاء قعره مغطى بصلوح أوراق الملفوف.

تقمر بالماء ويضاف اليها الملح والنعناع وملقة من السمن وندس الرمان والثوم. يضغط عليها بطبق ويترك على النار حتى تتضج.

يُنصح بتناول الملفوف نيئاً ومضغه جيداً ليساعد على مقاومة التعب، والوقاية من الأمراض التي يسببها البرد والطفح الجلدي. وهو يقوي الشعر والاظافر ويسهل نمو العظام.

طبق من ورق الملفوف المحشو باللحم والأرز. يكسبه النعناع والثوم وندس الرمان مذاقاً خاصاً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- حبة من الملفوف
- كأس ونصف من الأرز
- ملعقتان كبيرتان من ديس الرمان أو عصير الليمون الحامض
- سمن نباتي
- نصف كيلوغرام من لحم
- الغنم المفروم
- رأس من الثوم
- نصف ملعقة صغيرة الكثون
- من الفلفل
- ملعقتان كبيرتان من
- ديس الرمان أو عصير
- الليمون الحامض
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من
- النعناع الجاف
- ملعقة صغيرة من
- الكثون





بطاطا محشية

طبق من البطاطا المحشوة باللحم والصنوبر. تكسبه القرفة مذاقاً طيباً. يقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|--|--|
| ○ كيلو غرام من البطاطا | ○ كأس من عصير الطماطم |
| ○ ربع كيلو غرام من لحم الغنم مفروم | ○ أو ملعقة من صلصة الطماطم المكنقة (رَبِّ) |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الصنوبر المحتر بالسمن | ○ مذوبة في كأس من الماء |
| ○ بصل مفرومة ناعماً | ○ قليل من الماء |
| ○ ملح بحسب الرغبة | ○ سمن نباتي أو زبدة للقلي |
| ○ ملعقة صغيرة من الفلفل | |
| ○ قليل من القرفة | |

التحضير

تغسل حبات البطاطا جيداً. تقشر وتجوف ثم تغسل وتبكي بالمح ويترك في المصفاة. يقلى البصل بالسمن مع الملح حتى يذبل ثم يضاف إليه اللحم المفروم. يضاف الصنوبر المحتر. تقلى حبات البطاطا بالسمن ويوضع بداخلها الحشو وترتب في صينية مدهونة بالسمن. يضاف ماء ساخن وعصير الطماطم والملح والفلفل والقرفة ويترك البطاطا على النار حتى تنضج.

سلق محشي بالارز

طبق من ورق السلق المحشو باللحم والارز. يقدم الى جانب صلصة الطحينة والليمون الحامض.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم
- الفقم مغروم
- كأس من الارز المنقوع
- نصف ساعة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ثلاث حزم من السلق
- ملعقتان كبيرتان من
- سبع ثباتي
- عصير ليمون حامض
- بحسب الرغبة

التحضير

يقسل ورق السلق ويسلق في الماء المغلي مدة دقيقة فقط

حتى لا يهترىء. يخلط الارز المنقوع مع اللحم المفروم وملعة من السمن والملح والبهار. تزال ضلوع السلق وتقسم كل ورقة الى نصفين وتحشى بطريقة حشو ورق العنب. يرتب السلق المحشو في وعاء ويضاف اليه السمن والماء. يضغط بيطبق حتى لا يخرج منه الحشو. يترك على نار خفيفة في وعاء مغطى حتى يقارب النضج فيضاف اليه عصير الليمون ويتابع الطهو حتى ينضج. يمكن طهو السلق المحشو مع فصوص من الثوم والطماطم المقطعة.



قرع محشي مع دبس الرمان

قرع محشو باللحم والأرز. يضاف اليه عصير الليمون الحامض ودبس الرمان. يقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يقطع اللحم الى قطع صغيرة الحجم ثم يقلى بالسمن ويوضع جانبا. تكسر العظام وتقل بالسمن ذاته وتوضع جانبا. ييشر القرع او يقشر ثم يزال قمعه ويجوف بمقورة. يغسل ويوضع في مصفاة. يتبقى الأرز ويغسل ثم يصفى ويخلط مع اللحم المفروم وقليل من الملح والبهارات. يحشى القرع بدون ضغط، ترتب فوقه العظام المقلية. يوضع بين كل طبقة واخرى قسم من اللحم المقلي. يرش ما تبقى من الملح على القرع، ويغمر بالماء ويوضع على نار قوية حتى يغلي، ثم على نار خفيفة لينضج. يمزج الدقيق مع دبس الرمان وعصير الليمون والثوم المدقوق والتناعاى الجاف ويضاف الكل الى القرع. يترك القرع يغلي حتى ينضج، ثم يرفع ويقدم ساخناً.

المقادير

- كيلوغرام ونصف
- الكيلوغرام من القرع
- نصف كاس من الأرز
- ربع كيلوغرام من لحم
- الغنم مفروم
- عظام غنم بحسب
- الرغبة
- ربع كيلوغرام من لحم
- الغنم (الموزات)
- اربعة او خمسة
- فصوص من الثوم
- رشه من النعناع الجاف
- ملحقة صغيرة من دبس
- الرمان
- ملحقة صغيرة من
- عصير الليمون الحامض
- ملحقة كبيرة من سمن
- ثيقي
- ملحقة صغيرة من
- الدقيق
- رشه بهار اسود ناعم
- حلو
- رشه قرفة ناعمة
- ملح بحسب الرغبة

ورق عنب بالبندورة

طبق من ورق العنب المشوي. يقدم مع صلصة الطماطم الطهو فيها.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ساعة ونصف.

التحضير

تنوب الزبدة في وعاء وتقل فيها العظام. يحضر حشو ورق العنب بخلط الأرز المغسول مع اللحم والزعفران والملح والبهار. تحشى اوراق العنب بالحشو المد. تربط كل عشر اوراق مشوية بخيط على شكل حزمة. توضع قطع الطماطم المقشرة فوق العظام وفوقها حزم اوراق العنب. يغمر الكل بالماء ويغطى بطبق مقلوب. يغطى الوعاء ويترك على نار متوسطة حتى يغلي محتواه ثم تخفف النار ويترك حتى ينضج الطعام. تُرفع حزم اوراق العنب الناضجة وتك تقدم مع صلصة الطماطم. يمكن طهو ورق العنب بوضع الطماطم في اسفله وعلى سطحه واضافة رأس من الثوم مع قليل من عصير الليمون الحامض.

المقادير

- نصف كيلوغرام من ورق
- العنب
- نصف كيلوغرام من لحم
- الغنم الدهن مفروم
- كيلوغرام من الطماطم
- المقشرة، منزوع بزرها
- ومقطعة
- قليل من العظام
- كاس ونصف من الأرز
- ملح وبهار بحسب
- الرغبة
- ثلاث ملاعق كبيرة من
- الزبدة
- رشه من الزعفران

ارضي شوكي باللحم

صنف من الارضي شوكي مع اللحم المفروم. يؤكل الى جانب الارز.

عدد الإنتخاض: خمسة. مدة التحضير: ساعة وربع. مدة الطهو: خمس وأربعون دقيقة.

المقادير

- عشرون حبة من الارضي شوكي (الخرشوف)
- نصف كيلو غرام من اللحم المفروم
- بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من الصنوبر
- عصير ليمونة حامضة
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الدهل
- كأس ونصف من الماء الساخن
- ملعقة كبيرة من الدقيق

التحضير
تزال الأوراق الخارجية من حبات الارضي شوكي وتنظف وتحفظ في الماء المضاف اليه عصير الليمون حتى لا يفسد لونها. تسلق الارضي شوكي مع قليل من الملح أو عصير الليمون مدة ربع ساعة أو حتى تطرى. ويمكن قليها بالسمن على نار خفيفة حتى تصير زهرية اللون.

يقلى الصنوبر بالسمن ثم يرفع. يقلى البصل واللحم ويضاف اليهما الملح والبهار. يقاب الخليط حتى ينضج اللحم. يضاف الصنوبر ويخلط. ترتب الارضي شوكي في صينية ويوزع عليها قليل من خليط اللحم ثم يضاف الماء. تغطى الصينية. تدخل الى فرن خفيف الحرارة وتترك حتى تنضج الارضي شوكي. تقدم ساخنة مع الارز المسلوق. يمكن تحضير الارضي شوكي باللحم بإضافة الدقيق كالآتي: يقلى الدقيق بالسمن حتى يصير ذهبي اللون ثم يضاف اليه عصير الليمون ويترك على نار خفيفة مع التحريك المتواصل حتى يتماسك ثم يصب فوق الارضي شوكي المحشوة.





سبانخيه

من الاطباق المغذية. سبانخ مع اللحم المفروم. يؤكل الى جانب الارز.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من السبانخ
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم مفروم
- رأس من الثوم مقشّر
- وملفوف
- ملعقة كبيرة من الكزبرة الجافة المطحونة
- ملعقة صغيرة من الملح
- بصلة صغيرة مقشّرة ومفرومة ناعماً
- نصف ملعقة صغيرة من البهار
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- قليل من الماء الساخن

التحضير

ينقّى السبانخ من الاعشاب والاوراق الصفراء. يفرم فرماً

خشناً ويفسل عدة مرات تحت الماء الجاري ثم يصفى. يوضع السبانخ في الوعاء الحلوئ ماء مغلياً ويُسلق قليلاً مدة خمس دقائق على نار متوسطة من دون ان يُغطى الوعاء. يُصفى السبانخ المسلوق من الماء ويُعصر جيداً باليدين. تولى البصلة بملعقة من السمن حتى تذبل ويضاف اليها اللحم ويقبّ حتى ينضج على نار خفيفة. يتبل خليط اللحم والبصل بالملح والبهار ويترك جانباً. يقلى الثوم المدقوق والكزبرة بالسمن المتبقّي. يصبّ نصف كمية خليط اللحم والبصل مع قليل من الماء الساخن فوق السبانخ والكزبرة والثوم. يقبّل الكل مدة عشر دقائق على نار خفيفة. يتابع الطهو حتى ينضج السبانخ مع التقليب من حين الى آخر. يصب السبانخ في طبق وتضاف اليه بقية كمية اللحم ويقدم مع الارز المطهو. يمكن إضافة الكزبرة الخضراء عوضاً عن اليابسة. وكذلك يمكن وضع الكزبرة الخضراء المقلية بالسمن على سطح السبانخ الناضج. يمكن طهو السبانخية مع اللحم المقطّع المسلوق عوضاً عن اللحم المفروم.

بطاطا بالصينية

التحضير

يمكن الاستعاضة عن اللحم المفروم والمقلي بأقراص مقلية بالسمن ومحضرة من اللحم المفروم (الهبرة) المخلوط مع بصلة مبشورة ورشة من الملح والفلفل وقليل من الكمك المدقوق على أن تكرر الأقراص بالأيدي ثم تقلى بالسمن حتى تحمر.

تقشر البطاطا وتقطع الى دوائر سمكية. تقطع الطماطم الى حلقات وينزع بزرها.

ترتب حلقات البصل في صينية. تغطي بالبطاطا وتوزع عليها الطماطم واللحم المقلية بالسمن والملح والبهار.

يصب عصير الطماطم والماء، تغطي الصينية وتترك على نار متوسطة حتى يغلي محتواها. تخفف النار ويضاف قليل من الماء الساخن (إذا قل مرها). تترك حتى تنضج البطاطا والطماطم وتقدم ساخنة.

يق من البطاطا بالبصل واللحم المفروم والطماطم. يؤكل الى جانب اللبن الزبادي.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

○ كيلوغرام ونصف	○ كأس من عصير الطماطم
○ الكيلوغرام من البطاطا	○ ملعقة من سمن نباتي
○ المفسولة	○ ملعقة صغيرة من الملح
○ نصف كيلوغرام من	○ نصف ملعقة صغيرة
الطماطم مقشرة	من البهار
○ نصف كيلوغرام من لحم	○ ثلاث بصلات مقطعة الى
الفنم مفروم ومقلي	حلقات
بالسمن	

الملوخية

يضاف اليه ورق الغار وعودان من القرقة وبصلة ويسلق إلى أن ينضج. يرفع اللحم من الوعاء ويصفى المرق. يسلق الدجاج في مرق اللحم. ويترك على النار حتى ينضج. يرفع الدجاج ويترك ليبرد. يقطع ويحفظ به جانبا.

تفصل الكزبرة وتفرم ناعماً. يذق الثوم جيداً ويقلى بالسمن مع الكزبرة ثم يضاف الى مرق الدجاج ويترك يغلي على نار خفيفة. تصب فوقه ملعقة كبيرة من عصير الليمون. تضاف الملوخية المفرومة الى المرق وتحرك ثم تترك لتقلي مدة خمس دقائق.

يضاف اللحم الى الملوخية كي لا يجف وينثر الملح بحسب الرغبة.

يفصل الارز جيداً يوضع في وعاء ويصب فوقه الماء بحيث يعلو عن سطح الارز بمقدار اصبعين. يسلق الارز على نار قوية مدة ربع ساعة حتى يتبخّر الماء ثم تخفف النار وتوزع عليه ملعقة كبيرة من السمن. يتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج جيداً. يفرم البصل ناعماً ويوضع في وعاء مع عصير الليمون أو الخل.

يترتب الخبز المحمص في طبق التقديم. يضاف اليه قليل من الملوخية ثم الارز ثم الملوخية. توزع قطع الدجاج على سطح الطبق وترزين بصلصة البصل والخل أو البصل وعصير الليمون.

ملوخية باللحم والدجاج، من الاطباق اللبانية الشهيرة والشبيهة. تضاف اليها صلصة البصل والخل عند تقديمها.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ثلاث ساعات، مدة الطهو: ساعتين.

المقادير

○ اربع كيلوغرامات من	○ ثلاث كؤوس من الارز
الملوخية الخضراء	○ عصير ليمونتين
○ ثلاث حزم من الكزبرة	○ حاضبتين
الخضراء	○ ملح بحسب الرغبة
○ كيلوغرام من لحم الفنم	○ كأس من خل التفاح
(الموزات)	○ رأس من الثوم مقشر
○ جاجاتن	○ خبز محمص
○ عودان من القرقة	○ نصف كأس من سمن
○ ورقتان من الفلفل	نباتي
○ كيلوغرام من البصل	

التحضير

تفصل الملوخية وتوزق ثم تفرم ناعماً. يقطع اللحم الى مكعبات متوسطة الحجم ويقلى بالسمن حتى يحمر قليلاً.



قردة باللحم

طبق من القرد (القطين) مع اللحم المفروم. يؤكل ساخناً إلى جانب الأرز.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يقشّر القرد ويقطع قطعاً متوسطة الحجم تحمّر بالسمن ويضاف إليها خليط البصل واللحم المفروم المقلّي بالسمن والملح والبهار ومقدار كأس من الماء الساخن. يترك على نار خفيفة في وعاء مغلى حتى ينضج ثم يرتب في طبق ويزيّن بالصنوبر المحمص بالسمن. يقدم ساخناً مع الأرز المطهو.

يمكن طهو الكوسا أو الباذنجان أو البطاطا بالطريقة نفسها ويمكن اضافة أي نوع من الخضار المطهية مع اللحم وكيلوغرام ونصف الكيلوغرام من مزيج اللبن الزبادي المطهو مع البيض والملح وتوزيعه على السطح وتركه بلا غطاء مدة ربع ساعة.

المقادير

- حبة من القرد (قطين)
- ملعقتان كبيرتان من متوسطة الحجم
- نصف كيلو غرام من لحم
- الغنم مفروم
- بصلة مفرومة ناعماً
- سمن نباتي
- ملح وبهار بحسب الرغبة

هندية باللحم

طبق من الهندياء باللحم. يقدم ساخناً إلى جانب الأرز. عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: ثلاث ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

تنظف الهندياء وتغسل مرات عدة تحت الماء الجاري. تصفى ثم تقطع إلى قطع صغيرة. يلقى اللحم بالسمن. تضاف اليه الهندياء مع الملح والبهار وتترك على نار متوسطة حتى تطرى ثم تخفف النار ويتابع الطهو حتى تنضج. يصبّ عصير الليمون الحامض فوق خليط اللحم والهندياء. يرفع الخليط عن النار ويرتب في طبق التقديم. يقدم ساخناً.

المقادير

- كيلو غرام من الهندياء
- نصف كيلو غرام من اللحم المفروم فرماً خشناً
- ربع كأس من عصير الليمون الحامض
- ملح وبهار بحسب الرغبة

ظلت الهندياء تعتبر حتى القرن السابع عشر، دواء للمصابين بأمراض الكبد. وهي اليوم من النباتات الشائعة غذائياً. هي غنية بالكالسيوم والحديد، ومنشطة للهضم. إذا سلقت كان ماؤها منقياً للدم. ثمة نوعان منها مزروعة وبرية، والنوع الثاني هو المفضل غذائياً.



بادنجان بالصينية

التحضير

يقطع الباذنجان الى دوائر بسماكة اصبعين، ينثر فوقه الملح ثم يقل بالزيت.
يقل البصل بالسمن حتى ينبل، يضاف اللحم ويقلى مع الملح والفلفل حتى ينضج. ترتب قطع الباذنجان في صينية ثم تضاف اليها الطماطم والفليفلة واخيراً خليط اللحم والبصل. يصب الماء الساخن وعصير الطماطم. تغطى الصينية وتترك على نار خفيفة حتى تنضج.

تعتبر «الببرو» الموطن الاول للطماطم، نقلها المكتشف الاسباني «هرنان كورتيز» الى اوروبا ومنها انتقلت الى البلاد الاخرى. كان الناس في مدينة مرسيليا الفرنسية يطلقون على الطماطم اسم «تفاح الحب» ويتقنون في طهوها وتناولها

بادنجان باللحم المفروم والطماطم والفليفلة الخضراء. يمكن تقديمه الى جانب الارز أو السلطة.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من الباذنجان
- مقلش
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم مفروم
- بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي لقل الباذنجان
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل
- ملعقة صغيرة من الملح
- حبتان من الفليفلة الخضراء الحلوة
- مقلعتان
- اربع حبات من الطماطم
- مقنطرة ومقطعة وخالية من البزر
- كأس من عصير الطماطم
- كأس من الماء الساخن





كُرَات باللحم

التحضير

يفسل اللحم ويوضع في وعاء. يضاف اليه الماء ويترك على النار حتى يغلي. تزال الرغوة (الزفرة) كلما ظهرت على سطح المرق. ويضاف الملح والفلفل وبصلة مقطعة ويترك على نار خفيفة حتى يقارب النضج. يمكن طهر البراصيا مع عصير الطماطم بإضافتها، بعد قليها بالسمن، الى قطع اللحم ومرقه وتركها حتى تنضج. يبشر الجزر او يقطع الى حلقات سمكية. تقطع البراصيا بعد تنظيفها الى قطع متوسطة الحجم، تغسل وتترك حتى تجف جيداً. تقلى البراصيا مع قطع البصل والجزر، بالسمن على نار خفيفة مدة عشر دقائق بعد تغطية الوعاء. يضاف الكل الى اللحم ومرقه ويترك على نار متوسطة ثم خفيفة حتى ينضج. يمكن إضافة الثوم المدقوق والكزبرة الخضراء المفرومة في نهاية مرحلة النضج اي قبل عشر دقائق من رفع الوعاء عن النار. تقم سخنة مع الارز وعصير الليمون.

حلقات من البراصيا ولحم الغنم (الموزات). تؤكل الى جانب الارز وعصير الليمون الحامض.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: اربعون دقيقة. مدة الطهو: خمسون دقيقة.

المقادير

- ثلاثة كيلوغرامات من البراصيا (الكزات)
- كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات)
- كأس ونصف من عصير الطماطم
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل
- ثلاث حببات من البصل مقطعة
- خمس حببات من الجزر

منزلة الجزر

طبق رئيسي من الجزر وقطع من لحم الغنم (الوزات). يؤكل الى جانب الارز والسلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس واربعون دقيقة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

التحضير

يفسل الجزر تحت الماء الجاري ويبشر بسكين أو بآلة خاصة، ثم يقطع إلى حلقات متوسطة الحجم ويصفى. يقلل اللحم بملعقة من السمن ويسلق نصف سلق مع البصلة المقطعة والملح واللفل الأسود (البهار) بالماء الساخن. يقلل الجزر المقطع والمصفى والبصل الصغير المقشر بملعقة السمن للتبقية حتى يذبل على نار خفيفة. يضاف الجزر والبصل الى اللحم المسلووق نصف سلق، والطماطم المقطعة ويصَب عصير الطماطم. يترك الوعاء على نار متوسطة حتى يبدأ محتواه بالغليان ثم تخفّف النار حتى ينضج. يقدّم مع الارز.

يمكن اضافة ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة إلى منزلة الجزر مع الملح وقليل من النعناع الجاف وعصير الليمون على أن يوضع بعد عصير الطماطم ويترك حتى يتم النضج.

المقادير

- كيلوغرام من الجزر
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم (الوزات) مقطّع
- بصلة كبيرة مقطّعة
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- نصف ملعقة صغيرة من البهار
- ملعقة صغيرة من الملح
- كأسان من الماء الساخن
- لسلق اللحم
- خمس بصلات صغيرة
- كأس من عصير الطماطم
- أربع حبات من الطماطم مفشّرة ومقطّعة ومنزوعة بذرها



خبّيزة باللحم

طبق رئيسي من الخبيزة مع اللحم المفروم. يؤكل الى جانب الارز والمخلّلات.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

تنظف الخبيزة وتقطّع وتغسل جيداً بالماء. تسلق مدة عشر دقائق وتصفى. يقلى البصل بالسمن حتى يذبل. يضاف اليه اللحم المفروم. يقلى اللحم مع الملح والبهار حتى يصير لونه داكناً.

تضاف الخبيزة إلى خليط اللحم والبصل. يقلى الخليط على نار خفيفة مدة عشر دقائق. يُصب قليل من الماء. ويترك الوعاء مغلق حتى يتم التذوج. عند تقديم الطبق يمكن إضافة خليط من ثلاثة فصوص من الثوم المدقوق وملعقتين كبيرتين من الكزبرة الخضراء المفرومة والمقلية بالسمن.

المقادير

- | | |
|----------------------------|---------------------------------|
| ○ كيلوغرام ونصف | ○ ملح و بهار بحسب الرغبة |
| ○ الكيلوغرام من الخبيزة | ○ نصف كيلوغرام من اللحم المفروم |
| ○ بصليتان مفرومتان ناعماً | |
| ○ ملعقة كبيرة من سمن نباتي | |

لفت باللحم

لفت مع اللحم المفروم والكزبرة والثوم. يؤكل مع الارز وعصير الليمون الحامض.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

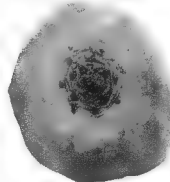
التحضير

يفسل اللفت ويقشّر ويقطّع بشكل اصابع. يقلى اللفت بالسمن حتى يذبل. يقلى اللحم بالسمن وتضاف اليه الكزبرة والخضراء المفرومة مع الثوم المدقوق والملح والفلفل. يرتّب اللفت في وعاء ويضاف اليه اللحم والكزبرة وقليل من الماء الساخن ويترك على نار خفيفة حتى ينضج.

المقادير

- | | |
|--|--------------------------------|
| ○ كيلوغرام من اللفت | ○ خمسة فصوص من الثوم مدقوقة |
| ○ نصف كيلوغرام من لحم الغنم المفروم | ○ ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي |
| ○ حزمة من الكزبرة الخضراء او ملعقة كبيرة من الكزبرة الجافة | ○ ملح وفلفل بحسب الرغبة |

اللفت نبات عشبي ثنائي الحول، يعطي في السنة الاولى جذوراً درنية واوراقاً جذرية، وفي السنة الثانية ساقاً زهرية. تستعمل جنوده الدرنية في الغذاء والعلف، وتتميز اوراقه بقيمتها الغذائية المهمة لاحتوائها الكالسيوم والحديد والفيتامينات، وتؤكل مطهورة في بعض البلدان.



قلقاس بالحم

قلقاس بالحم والثوم والبقدونس. يقدّم ساخناً الى جانب الارز.
عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: اربعون دقيقة. مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يسلق اللحم نصف سلق مع قليل من الملح والفلفل وقشرة الليمون والغار والقرفة والبصل. يقشر القلقاس ويقطع الى قطع متوسطة الحجم. ينثر عليه الملح ويترك مدة نصف ساعة ثم يغسل بالماء الفاتر مرات عدة حتى يتخلص من المادة اللزجة التي تظهر على سطحه.

يقلى الثوم المدقوق في نصف ملعقة كبيرة من السمن حتى يذبل. يقلى القلقاس في ما تبقى من السمن حتى يصير لونه ذهبياً.

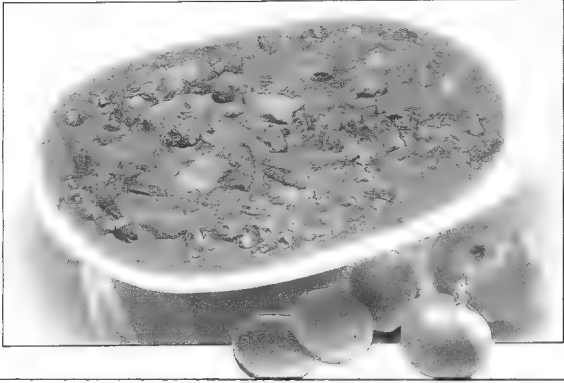
يضاف القلقاس الى اللحم مع الملح وعصير الليمون. يغطى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج. يراعى عدم تقليب القلقاس مع هز الوعاء من حين الى آخر.

يضاف الثوم المقلي الى الخليط ثم ينثر البقدونس المفروم. يترك الخليط على النار بضعة دقائق. يرفع ويصب في طبق التقديم. يقدّم ساخناً.

المقادير

- كيلوغرام من القلقاس
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم او العجل المقطع (موزات)
- ملعقة كبيرة ونصف من سمن نباتي او زيت نباتي
- عود من القرفة
- خمسة فصوص من الثوم مدقوقة
- ورقتان من الغار
- بصلة مقشرة
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- ربع كاس من عصير الليمون الحامض
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً
- قشر حبة من الليمون الحامض





باميه

تجف وتذبل. إذا كانت البامياء يابسة تغسل بالماء الساخن وتنقع مدة ساعتين تقريباً حتى تصبح طرية أو توضع في الماء المغلي حتى تطفو على السطح ثم تغسل وتصفى جيداً. يُقلى اللحم بالسمن من كل جوانبه حتى يحمر ثم يضاف إليه الملح والبهار والفلفل الأسود والبصلة ويفر بالماء ويترك على نار متوسطة حتى يقارب النضج.

يمكن إضافة الكزبرة الخضراء الى البامياء مع الثوم المدقوق على أن تُقلى بالسمن حتى تذبل.

يمكن الاحتفاظ بالبامياء لاستعمالها في غير موسمها بعد تجفيفها وسلقها قليلاً بالماء المملح أو وضعها في قسم التجميد. تقلل البامياء بالسمن حتى يصير لونها زهرياً وتترك في مصفاة حتى تتخلص من السمن الزائد. تصاف البامياء الى اللحم ومرقه. ينثر الملح ويترك الوعاء على نار متوسطة.

يصب عصير الطماطم والطماطم المقشرة والمقطعة. يغلى الوعاء ويترك حتى يبدأ محتواه بالغليان. يضاف اليه عصير الليمون مع قليل من السكر وفصوص الثوم المدقوقة. يهز الوعاء قليلاً فوق النار. تخفف النار ويتابع الطهو حتى يتم النضج. يقدم طبق البامياء مع الارز المطهو ويمكن اضافة الكزبرة الخضراء المغلية عند التقديم.

طبق شعبي، بامياء مع قطع اللحم. يؤكل الى جانب الارز والسلطة.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: خمس واربعون دقيقة. مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

المقادير

- | | |
|--|------------------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من البامياء | ○ بصلة كبيرة مقطعة |
| ○ نصف كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات) | ○ كأس من عصير الطماطم |
| ○ ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي | ○ ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة |
| ○ نصف كيلوغرام من الطماطم مقطعة خالية من البذر | ○ ملعقة صغيرة من البهار |
| | ○ رأس من الثوم مدقوق |
| | ○ عصير ثلاث حبات من الليمون الحامض |

التحضير

تقطع رؤوس حبات البامياء وتُغسل وتعرض للشمس حتى

كوسا وبطاطا باللحم

طبق من الكوسا والبطاطا بشرائح اللحم. يؤكل الى جانب اللبن الزبادي.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهي: نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من لحم | ○ بصلة كبيرة |
| ○ الغنم أو العجل مقطع | ○ كأس من عصير الطماطم |
| ○ اتي شرائح | ○ قليل من الماء الساخن |
| ○ كيلوغرام من البطاطا | ○ ملعقة كبيرة من الزبدة |
| ○ كيلوغرام من الكوسا | ○ ملح ولفل بحسب الرغبة |
| ○ كيلوغرام من الطماطم | |

التحضير

تغسل حبات البطاطا وتقشر وتقسّم الى اقسام كبيرة. تقطع حبات الكوسا قطعاً متوسطة الحجم.

تغسّس حبات الطماطم في الماء الساخن مدة دقيقة ومن ثم تقشر وتقطع إلى قسمين وينزع بزرها.

تقلي الشرائح بالسمن حتى تحمرّ من كل جوانبها. يضاف اليها البصل المقطع والملح والفلفل. تضاف حبات الكوسا والطماطم والبطاطا المقطعة الى الشرائح وتقلب على نار خفيفة مدة خمس دقائق. يصبّ عصير الطماطم والماء الساخن. يضاف الملح بحسب الرغبة ثم يترك على نار متوسطة حتى يبدأ الغليان.



برغل بالبندورة

برغل بالطماطم والفليفلة الخضراء والثوم. يُقدّم مع البصل الأخضر والزيتون الأسود.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

○ كاسان من البرغل	○ ملعقة كبيرة من سمّن نباتي
○ الخشن المنقى والمغسول	
○ والمصفى	○ خمس حبات من الطماطم مقشرة ومقطعة وخفيفة من البرز
○ بصلة كبيرة مفرومة ناعماً	○ كاس من عصير الطماطم
○ حبتان من الفليفلة الخضراء مفرومتان ناعماً	○ كاسان من الماء
○ فصان من الثوم صغيران	○ ملح بحسب الرغبة

التحضير

يقلى البصل بالسمّن حتى يذبل. يضاف الثوم والفليفلة المفرومة ويُقَلَّب الكل على نار خفيفة مدة عشر دقائق. تضاف قطع الطماطم وعصيرها والماء والملح ويترك المزيج على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان. يضاف البرغل المصفى، يحرك ويترك في الوعاء المغطى على نار متوسطة، حتى ينشف ماؤه قليلاً. تخفّف النار ويُقَلَّب قليلاً ويتابع الطهو حتى ينضج البرغل من دون أن يجف ماؤه تماماً. يُقدّم ساخناً.

برغل باللحم

برغل باللحم والحمص والبصل، من الاطباق اللبنانية المغذية. تكسبه التوابل مذاقاً لذيذاً. يُقدّم مزيناً بالصنوبر المحمص.

عدد الأشخاص: سبعة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة.

المقادير

○ ثلاث كؤوس من البرغل	○ ملعقة صغيرة من الملح
○ الخشن المغسول	○ نصف ملعقة صغيرة من البهار
○ نصف كاس من الحمص المنقوع	○ ربع ملعقة صغيرة من القرفة
○ كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات)	○ ست كؤوس من الماء
○ كيلوغرام من البصل الابيض الصغير	○ ملعقة كبيرة من سمّن نباتي لتحميص البرغل
○ ملعقتان كبيرتان من سمّن نباتي	○ نصف كاس من الصنوبر المحمص
○ نصف ملعقة صغيرة من الكراويا	○ بسمّن نباتي

التحضير

يُقشّر البصل ويقلى بالسمّن حتى يذبل، ثم يضاف اليه اللحم والحمص والماء والبهارات والملح. يترك الكل في وعاء مغطى على نار متوسطة مدة ساعة حتى ينضج اللحم والحمص. يوضع ثلثا كمية اللحم جانباً. يحمّص البرغل بالسمّن مدة خمس دقائق. تعدّل كمية المرق لطهو البرغل. يصحّح الملح ويضاف البرغل الى خليط اللحم والبصل والحمص. يُحرّك الخليط قليلاً ويُترك على نار متوسطة ثم خفيفة حتى ينضج البرغل. يُقدّم في طبق ويربّ فوقه اللحم ثم يرّيز بالصنوبر المحمص.



برغل بالحمص

طبق رئيسي يحوي البرغل والحمص واللحم والخضر. يقدم الى جانب اللبن الزبادي.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: عشر دقائق. مدة الطهو: خمسون دقيقة.

المقادير

- كاسان من البرغل الخشن
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم أو البقر مفروم
- حبة صغيرة من الفليفلة الخضراء مقطعة ناعماً
- كاس من الحمص المتنوع
- ملح بحسب الرغبة
- بصلة كبيرة
- ملحقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ) أو خمس حبات من الطماطم مشترّة ومقطّعة
- ملحقتان كبيرتان من سمن نباتي
- قليل من الماء الساخن

التحضير

يقشّر الحمص بوضعه بين راحتي اليد وفركه. يوضع في وعاء يحتوي على الماء وتزال القشور الطافية على وجه الماء. يُسلق الحمص في الماء حتى يقارب النضج. يُقلى البصل واللحم المفروم في ملحقة من السمن حتى يحمّر اللحم. تصب الطماطم المقطّعة والفليفلة والماء الساخن والملح ويترك الكل على نار متوسطة حتى يبدأ المزيج بالغلان فيصب فوقه الحمص المصفى والبرغل المفسول. يعدل الماء ليعلو عن مستوى البرغل والحمص، تخفف النار حتى ينضج الخليط. تسخن الملحقة المتبقية من السمن وتصب فوق خليط البرغل والحمص وتقلّب معه. يقدم ساخناً.

برغل بالباذنجان

طبق رئيسي يحوي البرغل والباذنجان والطماطم والفليفلة الخضراء. يقدم مع اللبن الزبادي أو السلطة.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كاس ونصف من البرغل الخشن المفسول والمصفى
- خمس حبات من الباذنجان
- حبة من الفليفلة الخضراء مفرومة ناعماً
- حبتان من الطماطم مشترتان ومقطّعتان
- بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
- فصّ من الثوم مدقوق
- ملحقة كبيرة من سمن نباتي
- ملحقة صغيرة من الملح
- كاس من عصير الطماطم
- كاس من الماء الساخن

التحضير

يقلى البصل المفروم بالسمن حتى يذبل. يفسل الباذنجان ثم يقشر ويقطع بالسكين الى قطع صغيرة الحجم، تصاف هذه القطع الى البصل مع الثوم المدقوق وتقلب على نار خفيفة مدة عشر دقائق ثم توضع الطماطم المقطّعة والفليفلة الخضراء المفرومة فرماً ناعماً ويترك الخليط على النار ويقلب لمدة خمس دقائق. يصبّ عصير الطماطم والماء الساخن مع الملح فوق خليط الباذنجان والبصل والثوم والطماطم المقطّعة والفليفلة ويترك على نار متوسطة حتى يبدأ بالغلان. يوضع البرغل بحيث يكون الماء اعلى بمقدار اصبعين من سطح البرغل والخضر، ويتابع الطهو حتى يتمص البرغل الماء ثم تخفف النار ويترك حتى ينضج. يسكب قبل أن ينشف تماماً ويؤكل ساخناً.



جراتان بالخضر

طبق مغذٍ من الخضر المُنوَّعة مع صلصة البيشاميل.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

تفسل الخضر وتقطع الى قطع صغيرة. يسلق كل نوع على حدة ثم يصفى.
يقلى اللحم بمعلقة من الزبدة ببنك بالملح والبهار ويضاف اليه الصنوبر. تخلط الخضر وتقلب في الزبدة المتبقية على نار متوسطة. يدهن طبق خاص بالفن بصلصة البيشاميل. توضع فوقها الخضر ثم يوزع خليط اللحم. تخلط صلصة البيشاميل مع نصف كمية الجبن وتصب فوق الخضر وينثر الجبن المتبقي.
توزع على السطح قطع الزبدة ويدخل الطبق الى فرن ساخن حتى يحمر سطحه. يقدم ساخناً.

المقادير

- | | |
|-------------------------------------|--|
| ○ خمس حبات من البطاطا | ○ خمس كؤوس من صلصة البيشاميل |
| ○ اربع حبات من الكوسا | ○ سبع ملاعق كبيرة من الجبن المبشور (جروير، بارميزان) |
| ○ ثلاث حبات من الجزر | ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة |
| ○ ربع كيلوغرام من البازلاء | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |
| ○ نصف كيلوغرام من اللحم المفروم | |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الصنوبر المحمص | |
| ○ بسمن نباتي | |

جراتان بالكوسا السلوقة

طبق من فاكوسا السلوقة مع صلصة البيشاميل
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة
الطبخ: ساعة.

المكونات

○ كيلو غرام ونصف	○ بيضتان
○ الكيلو غرام من الكوسا	○ ملح ودهن لحصص
○ حبات من البطاطا	○ الزعتر
○ معلقتان	○ معلقتان كزبرة من
○ ثلاث ملاعق كبيرة من	○ الزبدة
○ البقدونس المفروم	○ معلقتان كزبرة من
○ ثلاثة فصوص من الثوم	○ الكراث المفروق
○ معلقة	○ ثلاث كؤوس من صلصة
○ صلصة مشوية	○ البيشاميل
○ كأس من لبن الجبن المنزوع	○ نصف كأس من القشدة
○ نصف ملعقة صغيرة	○ (الكريما الخاصة
من الزبدان	بالطبخ)

التحضير

تجفف بيضة ونصف كأس من القشدة في صلصة
البيشاميل
تسلق الكوسا في الماء للملح يصفى ويقلع طويلاً ثم
تدفع من إليها بملعقة صغيرة ويصطك به جانباً
تطبخ البطاطا مع الثوم والبصل والزبدة والمطبخ من
الكراث واللح والبهار والزعتر. يخلط لكل جيداً
يصفى البقدونس ويقلع من الزبدة ويصفى كمية من الجبن
المنزوع إلى جديد البطاطا يدعى طبق خاص بالقرى بصلصة
البيشاميل وتربط قطع الكوسا فوقها تحلى كل قطعة بالخبز
المصغر وتغطى بصلصة البيشاميل ويشر فوقها الجبن المنزوع
توزع الزبدة المتبقية على السطح ويدخل الطبق إلى فرن حار حتى
يعتم سطحه

الكوسا نبات عشبي حولي، موطنه الأصلي
وسط وجنوب أمريكا غمرت للكسيك
الكوسا للمرة الأولى، قبل خمسة آلاف
سنة ثم انتقلت زراعتها إلى أوروبا فكل
أنحاء العالم

جراتان البطاطا واللحم

التحضير

تسلق البطاطا بالماء المالح حتى تنضج. تقشر وتهرس، تترك حتى تبرد.

يدهن قعر طبق خاص بالفقرن بالزبدة. ينثر فوقها نصف كمية الكعك المدقوق ويحرك الطبق حتى يلتصق الكعك بقعره وبحوافه. يلقى البصل بالسمن على نار متوسطة حتى يذبل. يضاف اليه اللحم ويقلب حتى ينضج. يرفع عن النار ويضاف الصنوبر المحمص والملح والبهار.

تخلط البطاطا المهروسة مع اللبن والملح حتى تتشكل عجينة متجانسة متماسكة. يقسم العجين الى قسمين. يمد القسم الأول فوق الكعك المدقوق. يوزع فوقه خليط اللحم ويضغط عليه بملعقة حتى يلتصق اللحم بالبطاطا. ينثر الجبن فوق خليط اللحم. يمد القسم الثاني من العجين فوق الجبن. تصب صلصة البيشاميل لتغطي البطاطا ويوضع فوقها الكعك المتبقي. توزع الزبدة على السطح. يدخل الطبق الى فرن حار حتى يحمر سطحه. يقدم ساخناً.

طبق من البطاطا مع اللحم المفروم وصلصة الطماطم. يؤكل ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- | | |
|---|------------------------------------|
| ○ كيلو غرامان من البطاطا | ○ كأس ونصف من اللبن (الحليب) |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من الكعك المدقوق | ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة |
| ○ نصف كيلو غرام من اللحم المفروم | ○ خمس ملاعق كبيرة من الجبن المبشور |
| ○ بصل كبيرة مفرومة ناعماً | ○ خمس كؤوس من صلصة البيشاميل |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الصنوبر المحمص بالزبدة | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |
| | ○ ملعقة كبيرة من السمن |



جراتان الارضي شوكي

طبق من الارضي شوكي واللحم المفروم مع صلصة البيشاميل يؤكل ساخناً.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

التحضير

ينظف الخرشوف من الأوراق الخارجية. يؤخذ قلبه. ينزع منه الزغب وينظف. ينقع في الماء المضاف إليه عصير الليمون حتى لا يسود لونه. يسلق في الماء المضاف اليه عصير الليمون ثم يصفى.
يقلى الصنوبر بالزبدة ثم يرفع منها. يقلى اللحم في الزبدة نفسها حتى ينضج. يضاف اليه الملح والبهار والصنوبر. يخلط الكل جيداً.
ترتب حبات الارضي شوكي في طبق مدهون بالبيشاميل. يوزع فوق كل حبة قليل من خليط اللحم ثم تصب البيشاميل فوقها. ينثر الجبن المبشور. توزع الزبدة على السطح. يدخل الطبق الى فرن حار حتى يحمر.

المقادير

- عشرون حبة من الارضي شوكي (الخرشوف)
- نصف كيلو غرام من لحم الغنم مفروم
- ثلاث ملاعق كبيرة من الصنوبر المحمص
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- اربع كؤوس من صلصة البيشاميل
- خمس ملاعق كبيرة من الجبن المبشور
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- عصير نصف ليمونة
- حبة

جراتان الباذنجان

طبق شهى من الباذنجان مع صلصة البيشاميل، يؤكل ساخناً.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

التحضير

يقشر الباذنجان ويقطع طولياً الى شرائح. ترتب شرائح الباذنجان في صينية وينثر عليها الملح وتترك مدة نصف ساعة حتى يريشع ماؤها. تجفف بقطعة من القماش. تقلى ثم تصفى على ورق نشاف ليمتص الزيت الزائد.
يقلى البصل بالسمن حتى يذبل. يضاف اليه الثوم واللحم المفروم. يقلى الخليط على نار متوسطة حتى ينضج اللحم. يضاف اليه الملح والبهار والطماطم والصعتر والفليفلة. يترك الكل على النار مدة عشر دقائق مع التقليب من حين الى آخر.
يرتب نصف كمية شرائح الباذنجان في طبق خاص بالفرن مدهون بصلصة البيشاميل. يمدّ فوقه نصف كمية خليط اللحم. ينثر ثلث كمية الجبن المبشور. يغطى الجبن بنصف كمية صلصة البيشاميل. يعاد ترتيب طبقة من الباذنجان. يوضع فوقها ما تبقى من خليط اللحم. ينثر نصف كمية الجبن المتبقى. يغطى الجبن بالبيشاميل ثم بما تبقى من الجبن. اخيراً توزع الزبدة على السطح. يدخل الطبق الى فرن حار حتى يحمر سطحه.

المقادير

- نصف كيلو غرام من لحم الغنم او العجل مفروم
- خمس حبات من الطماطم مقشرة ومفرومة
- بصلصة مفرومة ناعماً
- فلفل من الثوم مدقوقان
- ملعقة صغيرة من الصعتر الجاف
- الطحون
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- سبع كؤوس من صلصة البيشاميل
- كيلوغرامان من الباذنجان
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي او سمن نباتي
- كاس ونصف من الجبن المبشور
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- حبة من الفليفلة
- الخضراء او الحمراء مفرومة ناعماً

جراتان المعكرونة بالدجاج والكاري

معكرونة بالدجاج مع صلصة البيشاميل. يضاف عليها الكاري طمناً خاصاً.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- دجاجة مسلوقة، منزوع عظمها ومقطعة
- يصلتان مفرومتان
- ثلاث حبات من الطماطم
- مقشرة ومفرومة ناعماً
- حبة من الخليطة
- الحمراء مفرومة
- حبة من الخليطة
- الخضراء مفرومة
- نصف رزمة من المعكرونة المسطحة (تالياتلله)
- لحص من الثوم مدقوق
- علبه من الفطر
- ملعقة كبيرة من الكاري
- خمس ملاعق كبيرة من الجين الاصفر المبشور (جروير)
- ثلاث ملاعق كبيرة من الجين الأبيض
- نصف كأس من مرق الدجاج
- خمس كؤوس من صلصة البيشاميل
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملح وفلفل بحسب الرغبة

التحضير

تسلق المعكرونة ثم تغسل بالماء البارد وتصفى. يقلى البصل بملعقة كبيرة من الزبدة حتى يذبل ويضاف اليه الثوم والخليطة والفطر. يقلى الخليط مدة خمس دقائق، ثم تضاف اليه الطماطم والملح ومرق الدجاج والكاري والفلفل. يترك الكل على نار خفيفة حتى يتبخّر السائل مع التقليب من حين الى آخر، ثم يخلط مع المعكرونة وقطع الدجاج. يوضع الخليط في طبق خاص بالفن مدھون بصلصة البيشاميل. ينثر فوقه نصف كمية الجين المبشور، ويغطى بصلصة البيشاميل وينثر ما تبقى من الجين على السطح. توزّع الزبدة في وسط الطبق وأطرافه. يدخل الطبق الى فرن ساخن مدة نصف ساعة حتى يحمر سطحه. يقدم ساخناً.

من اطباق الدجاج المطهو بالفن مع اللبن (الحليب) والدقيق والزبدة. يلدّ تناولها الى جانب طبق من السلطة.





ارز بالجزر

ارز بالجزر واللحم. من الاطباق اللبنانية الشهية. يقدم الى جانب سلطة الخضار المتنوعة.

عدد الاشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

ينقع الارز بالماء المغلي المالح مدة ساعة الى ساعتين ثم يفصل ويصفى.
يقلى اللحم المفروم بالسمن ويضاف اليه الملح والبهار. يرفع عن النار ويقلى الجزر المقطع بالسمن نفسه ويقلى.
يصب مرق اللحم فوق الجزر ويترك حتى ينضج ثم يضاف اليه اللحم المفروم المقلّى ويقلى معه.
يضاف الارز المصفى الى الوعاء ويحرك بترك الوعاء مغطى على نار متوسطة حتى يغلي الماء. تخفف النار ويتابع الطهو حتى ينضج الكل.
يحرك الارز بحدز، يقدم ساخناً في الطبق او مقلوباً في قالب، ويزين بالصنوبر واللوز والجزر وقطع اللحم.

المقادير

- | | |
|---|-----------------------------------|
| ○ ملح ويهال بحسب الرغبة | ○ كاسان من الارز المتنوع |
| ○ ملعقة كبيرة من سمن نباتي | ○ كاسان ونصف من مرق اللحم |
| ○ نصف كيلوغرام من الجزر مقطع | ○ كيلوغرام من لحم الغنم |
| ○ قليل من الصنوبر واللوز المحمصين للترزين | ○ نصف كيلوغرام من لحم الغنم مفروم |

ارز بالكوسا

ارز بالكوسا، من الاطباق اللبنانية الرئيسية. يقدم ساخناً الى جانب اللبن الزبادي البارد.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

التحضير

يُنقَى الارز من الأوساخ ويتنقع بالماء المغلي المضاف اليه ملعقة من الملح مدة ساعة ثم يغسل بالماء الجاري ويصفى. تغسل حبات الكوسا وتقطع الى قطع كبيرة. يذوب السمن على النار ويقلل فيه البصل المفروم حتى يذبل ثم تضاف اليه قطع الكوسا، وتحرك بحذر على نار قوية وتملح وتبهّر. يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة مع التحريك بين حين وآخر حتى تنضج الكوسا فيصعب عليها الماء وتقوى النار تحت الوعاء حتى يغلي محتواه. يضاف الارز المنقوع والمصفى، يحرك ويترك مغطى حتى يتشرب الماء فتخفّف النار. يترك الارز على النار حتى ينضج. يقدم ساخناً.

المقادير

- كاسان من الارز
- كيلوغرام من الكوسا
- بصلة مفرومة ناعماً
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- ملح ولفل بحسب الرغبة
- كاسان ونصف من الماء
- السخن

ارز بالبطاطا

من الاطباق المغذية واللذيذة. ارز مسلوق مع قطع من البطاطا المغلية بصلصة الطماطم والبصل. يقدم مع السلطة.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

ساعة. تملح وتبهّر ويضاف الماء وعصير الطماطم، ويترك الكل حتى يغلي ثم يضاف اليه الارز المصفى. يحرك المزيج ويترك الوعاء مغطى على نار متوسطة بدون تحريك حتى يتشرب الارز الماء. تخفف النار ويتابع الطهو حتى ينضج الارز. يحرك ويقدم ساخناً.

المقادير

- كاسان من الارز المنقوع
- كيلوغرام من البطاطا
- مكشّر ومقطع قطعاً كبيرة
- بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
- كاس من عصير الطماطم
- كاسان ونصف من الماء
- السخن
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- ملح وبهار بحسب الرغبة

تعتمد زراعة الارز على مياه الامطار شرط ألا تغمر هذه المياه التربة تماماً. وهذه إحدى الطرق البدائية المتبعة في المناطق المدارية الرطبة في غرب افريقيا واميركا الجنوبية.

يتمّ جني الحاصل عندما تبلغ ٩٠٪ من الثمار مرحلة النضج الكامل في المناطق شبه المدارية، أما في المناطق المدارية فيجني الحاصل عندما تبلغ كل الثمار مرحلة النضج.

التحضير

يذوّب السمن في وعاء ويقلل فيه البصل المفروم حتى يذبل. تضاف البطاطا المقشرة والمقطعة قطعاً كبيرة وتقلّب معه مدة ربع





ارز بالبازلاء

طبق سهل التحضير ومغذي. يقدم مرتين بالوزن المحمص.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: عشر دقائق. مدة الطهو: خمسون دقيقة.

التحضير

تُغسل حبات البازلاء وتغلى بالسمن على نار متوسطة مدة عشر دقائق حتى تذبل. يرفع مقدار ربع الكمية منها ويترك جانباً. يقل اللحم بالسمن فيغمر بالماء ويسلق مع الملح والفلفل والبصلة.

يصب مرق اللحم فوق البازلاء ويترك مدة ربع ساعة، يضاف اللحم المفروم ونصف اللحم المسلوق.

يوضع الأرز ويحرك ببطء. يضاف الملح. يغطى الوعاء ويترك على نار متوسطة حتى يمتص الأرز المرق.

تخفف النار ويتابع الطهو حتى ينضج الأرز. يصب الخليط في طبق التقديم. يوزع على سطحه وجوانبه ما تبقى من اللحم المسلوق والبازلاء.

المقادير

- نصف كيلو غرام من حبوب البازلاء
- كاسان من الأرز المختلوع والمصفى
- ثلاث كؤوس من مرق اللحم
- كيلو غرام من لحم الغنم (الموزات)
- نصف كيلو غرام من اللحم المفروم الخالي
- بصلة لسلق اللحم
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل ومثلها من الملح لسلق اللحم
- ملعقة كبيرة من سمن
- نبقتي لقل اللحم
- وأخرى لقل البازلاء
- ملعقة صغيرة من الملح
- لظهو الأرز

طبق رئيسي قوامه الكلي والارز بالاضافة الى البصل والثوم والتوابل. يقدّم ساخناً الى جانب المخلّلات المنزّعة.

عدد الأشخاص: سبعة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة ونصف.

التحضير

تنظّف الكلي وتقتّر وتقطع طولياً. يكرّر غسلها عدّة مرات بالماء الجاري، يدهن قالب بالسمن ويرش فيه الكك ويدخل الى فرن حام حتى يحمرّ وجه الكك.

يقلى البصل والثوم بمعلقة من السمن حتى ينجلا فتضاف اليهما الكلي وقليل من الدقيق ويقلب الكل.

يتابع التقليب. ينثر الملح والبهار والفلفل والقرفة على الخليط ويضاف عصير الطماطم والخل والماء ويترك على نار خفيفة حتى ينضج.

توضع طبقة اولى من الارز فوق الكك المدفوق المحمر بحيث تغطي القعر.

توضع طبقة من الكلي المطهّنة والناضجة فوق طبقة الارز المطبوخ. يسقى الارز والكلي بقليل من مرق الكلي المحضر.

يرش الجبن وتوضع طبقة ثانية من الارز واللحم والجبن ويدخل القالب الى فرن حام حتى يحمرّ سطحه.

يزين الطبق بالصنوبر واللوز ويقدم ساخناً.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الكلي
- ملعقة كبيرة من الكك المطحون
- كاسان من الارز المسلوق
- بصلة مفروماً ناعماً
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- نصف كاس من عصير الطماطم
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- نصف كاس من الخبز الابيض
- ملعقة صغيرة من الملح
- كاسان من الجبن المطحون (جروبير او بلرميزان)
- رشّة من البهار الابيض
- ورشة من القرفة
- قليل من الماء لطهو الكلي
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
- صنوبر ولوز محمصان
- بسمن نباتي



من اطباق الارز الشهية. يؤكل الى جانب اللبن الرّبيّدي او المخلّلات المنزّعة.

ارز بالكفتة

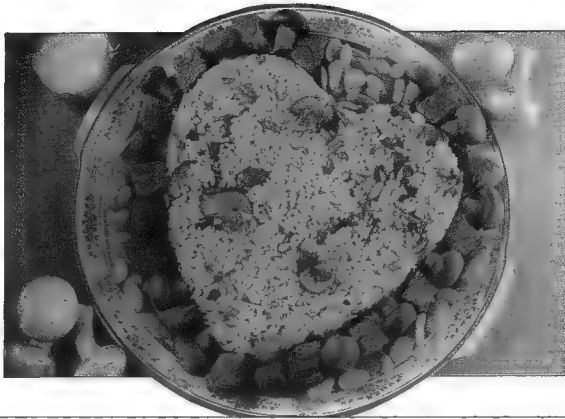
كفتة بالارز والممر حلى مفيد، يحوي البصل والتمر
والبراسيا والطماطم والخضراوات في جانب كفتة
عدد الاكلات خمس عشرة مدة التحضير نصف ساعة، مدة
الطبخ ساعة

المقادير

- | | |
|------------------------|------------------------|
| ○ ثلاث كؤوس من الارز | ○ أربع جمات من الطماطم |
| ○ كاسين من الماء الحار | ○ مقشرة ومسلقة ومبروش |
| ○ ملعقة كبيرة من سمن | ○ بزرها |
| ○ مدقني ثلثي اللحم | ○ كاس من خضج الطماطم |
| ○ ملعقة كبيرة من سمن | ○ حبة من الطليانة |
| ○ مدقني لطيف الارز | ○ الفشاراء مبروشة |
| ○ ملعقة كبيرة مملحة في | ○ بيضتين |
| ○ لمرائح | ○ رشة من جوز الطيب |
| ○ ثلاثة فصوس من اللوز | ○ رشة من البهار الابيض |
| ○ مملحة | ○ كيلوغرام من اللحم |
| ○ جزينان مبروشان | ○ البير المسقوق |
| ○ قليل من البراسيا | ○ نصف كيلوغرام من |
| ○ (الكزبرة) المملحة | ○ البازلاء المسقوقة |
| ○ قليل من الماء للصلصة | ○ ملح وفلفل بحسب |
| ○ مملحان كبيران من | ○ الزعينة |
| ○ البصل | |

التحضير

تصاف ببيستل وملعة من الدقيق وتلح والفلفل إلى اللحم
ويذق الطيب جداً ثم يقطع باليد الخشنة الماء قليلاً بحجم
الحبة تقطع الطماطم بسمى سائر على نار متوسطة من كل
جوانبها وترفع ويصفى بها جانبا
يقطع البصل والتمر والبسر بسمى نفسه، حتى يذبل، تصاف
إليهما البراسيا والتمر للقطايل ويقطع لكل تصاف ملعقة
من الدقيق مع التمرهوا المستخرج حتى يحتفظ لكل جيداً
تصاف الطماطم ويصفى بها إلى الجوانب مع الخشنة والكمج
والشهارات والده ويزدك حتى يعل ويصفج
يصفي الرق مصفأة مرتين، ويحفظ بمقدار كاس من
وهذا البراني إلى الجوانب ويزدك حتى يعل تصاف كرات اللحم
(الكفتة) وتردك مع الرق مدة نصف ساعة على نار خفيفة
يقطع الارز وملعة من السمن ويطهى بمرجح الماء والرق
الصلبي مدمم مع الكفتة والبازلاء.



ارز باللحم والفطر

التحضير

يفسل اللحم ويغلي بملقعة من السمن من كل جوانبه حتى يصير لونه بنيًا داكنًا، يغمر بالماء ويضاف اليه الملح والفلفل والبصلة ويترك في وعاء مغطى على نار متوسطة حتى ينضج. يحتفظ بمقدار كأسين من مرق اللحم وتوضع قطع اللحم جانباً.

يزال الجزء التراخي من الفطر ويفسل بالماء. يقطع قسم منه طولياً إلى شرائح ويسلق الكل بماء اللحم المحتفظ به مدة ربع ساعة. ينقى الأرز من الأوساخ ثم ينقع بالماء الساخن المملح مدة ساعة. يغسل بالماء ويصفى.

يقلى الفطر المسلووق واللصفي بالسمن المتبقي مدة ربع ساعة على نار متوسطة حتى يصير ذهبي اللون.

يقلى مرق اللحم ويطهى به الأرز حتى يمتص الماء فيضاف اليه الفطر المقلي وتخفف النار.

عندما ينضج الأرز يخلط مع الفطر المقطع وقليل من اللحم ويزين باللوز والصنوبر وجبات الفطر واللحم الباقي وينثر على سطحه الفلفل الأبيض.

ارز بالفطر المقلي. يقدم مع اللحم المقلي والمسلووق الى جانب السلطة او صلصة الثوم.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

المقادير

- | | |
|---|------------------------------------|
| ○ كاسان من الأرز | ○ ملح وفلفل بحسب الرغبة |
| ○ كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات) مقطّع | ○ ثلاث ملاعق من اللوز |
| ○ كيلوغرام من الفطر | ○ المحمص بسمن نباتي |
| ○ الطازج او عليه كبيرة من الفطر المعلّب | ○ ملعقة كبيرة من الصنوبر المحمص |
| ○ ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي | ○ بسمن نباتي |
| ○ بصلة مسلووق اللحم | ○ نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض |

ارز بالحمص

طبق من الارز بالحمص. يقدّم ساخناً الى جانب اللحم المسلوّق.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف، مدة النقع: اثنتا عشرة ساعة.

التحضير

ينقع الحمص بالماء وبيكربونات الصودا مدة اثنتي عشرة ساعة. يغسل بالماء الجاري ويصفى.

يفرم اللحم والحمص بالماء ويترك حتى يغلي، ترفع الرغوة كلما ظهرت على سطح الوعاء. ثم تضاف البصلة المقطعة والفلفل والملح وعود القرفة وورقة الغار، تخفف النار ويترك حتى ينضج اللحم. يرفع اللحم ويوضع جانبا.

يغسل الارز ويصفى ويضاف إلى مرق اللحم. تخفف النار حين يغلي المرق. ويترك حتى يقارب النضج. يجمد السمن في مقلاة ويصب فوق الارز والحمص. يحرك بحذر ويرفع عن النار. يترك مدة خمس دقائق جانبا حتى يتشرب الارز السمن. يقدّم ساخناً إلى جانب اللحم ومزيناً ببعض حبات الحمص والبقدونس.

المقادير

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------------|
| ○ كأسان من الارز | ○ ملعقة كبيرة من سمن نباتي |
| ○ ربع كيلوغرام من الحمص الجاف | ○ نصف ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا |
| ○ ملعقة صغيرة من الملح | ○ ماء ساخن لنقع الارز |
| ○ لنقع الارز ومثلها لطهوه | ○ نصف كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات) |
| ○ عود من القرفة | ○ رشّة من الفلفل |
| ○ بصلة مقطعة | |
| ○ ورقة من الغار | |





ارز بالقوانص

طبق لبناني يحوي الارز والقوانص والبصل. يقدم الى جانب سلطة الخض.

عدد الأشخاص خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو خمسون دقيقة.

التحضير

تقطع القوانص طويلاً وتغسل وتغسل عدة مرات بالماء الجاري ثم تصفى. يذوب السمن على النار ويقل فيه البصل حتى يذبل تضاف اليه القوانص وتقلي حتى تحمر من كل جهاتها. يضاف اليها الماء والملح والفلفل وتترك على نار خفيفة حتى تنضج. يمكن طهو الارز مع القوانص في وعاء او طهو الارز بالطريقة العادية ثم ترتيب طبقات من الارز ثم من القوانص إلى أن يمتلئ الطبق على أن توضع القوانص المتبقية في وسط الطبق. يزين بالصنوبر واللوز المحمص ويقدم. يمكن تحضير هذا الطبق بكبد الغنم أو البقر.

المقادير

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| ○ نصف ملعقة صغيرة من الملح | ○ كأسان من الارز المنقوع |
| ○ ربع ملعقة صغيرة من الفلفل | ○ كيلوغرام من قوانص الدجاج |
| ○ قليل من الصنوبر | ○ بصل مفرومة ناعماً |
| ○ واللوز المحمص بسمن نباتي | ○ ملعقة كبيرة من سمن نباتي |
| | ○ كأسان من الماء الساخن |

ارز بالشعيرية

من الاطباق الاساسية، ارز مسلوق بالشعيرية. يقدم الى جانب اللحم المطبوخ او اللبن الزبادي البارد.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

التحضير

يحمى السمن على نار متوسطة وتحمص فيه الشعيرية حتى تصير ذهبية اللون.
يصب مرق اللحم والملح فوق الشعيرية المحمرة. يصفح الملح ويغطى الوعاء ويترك حتى يغلي المرق. يضاف الارز المصفى الى المرق. يحرك ثم يغطى الوعاء ويترك على نار متوسطة بلا تحريك.
تخفف النار ويترك الارز حتى ينضج، ويحرك بحذر. يذفن الطبق بالصنوبر واللوز. يؤكل ساخناً مع اللحم المسلوق والسلطة.

المقادير

- كاسان من الارز المنقوع
- والمصفى
- ملعقتان كبيرتان من
- الشعيرية
- كيلوغرام من لحم الغنم
- (الموزات) مسلوق
- ملعقة كبيرة من سمن
- نباتي
- كاسان ونصف من مرق
- اللحم
- ملعقة صغيرة من الملح
- بصلة لسلق اللحم
- ملح ولفل لسلق اللحم
- قليل من الصنوبر
- واللوز المحمصين بسمن
- نباتي



ارز بالقريديس

التحضير

يُنَوَّب السمن ويقلى فيه البصل على نار خفيفة حتى يذبل. يضاف اليه الكاري ويقلب مدة خمس دقائق ثم يضاف البصل الأخضر والكراث مع الفليفلة الخضراء والطماطم وعصيرها والملح والفلفل والثوم. يترك الوعاء على نار متوسطة مع التحريك من حين الى آخر حتى يتكثف الخليط. يضاف القريديس والبقدونس ويتابع الطهو حتى ينضج القريديس. يسكب جزء منه فوق الارز المطهو ويقدم مع باقي الصلصة. يؤكل ساخناً.

يُزْرَع البصل اعتباراً من نهاية آب (اغسطس) وحتى منتصف ايلول (سبتمبر). وتفضل الزراعة المبكرة التي تتم في الثلث الاخير من شهر آب (اغسطس) على ان يتم الاعتناء بتسميد التربة وريها ودي الري البز يومياً في الايام الاولى التالية للزراعة. اما النباتات فنزوى بعد تكامل نموها كل ٣ او ٧ ايام بحسب طبيعة التربة والمناخ.

طبق رئيسي مغذٍ وشهي. ارز مسلوق مع صلصة القريديس والخضر والتوابل. يؤكل مع الخبز المحمص.

عدد الأشخاص خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- | | |
|---|--|
| ○ ثلاث كؤوس من الارز المطهو | ○ ثلاث حبات من الطماطم مفرومة |
| ○ كيلوغرام من القريديس المنقلف والجاف | ○ كاسان من عصير الطماطم |
| ○ للاستعمال | ○ حبة من الفليفلة الخضراء الحريفة |
| ○ فصان من الثوم مدفوقان | ○ واخرى من الفليفلة الحلوة مفرومتان ناعماً |
| ○ ضلعان من البصل الاخضر مقطعان الى حلقات | ○ ملعقة صغيرة من الملح واخرى من الفلفل |
| ○ بصلة كبيرة مقطعة الى شرائح | ○ ملعقة كبيرة من الكاري |
| ○ ضلعان من البراصيا (الكراث) مقطعان الى حلقات | ○ ملعقة كبيرة من سمن نباتي |
| | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم |





الصياديّه

التحضير

ينظّف السمك بشيهر بسكين ابتداء من الذنب ثم يشقّ من وسطه ويتنزع امعاؤه. يغسل بالماء البارد ويقطع الى قطع متوسطة الحجم ويضاف اليه قشر الليمون والبرتقال والملح والفلفل ويترك مدة ساعتين في الثلاجة لحين استعماله. تقلى قطع السمك بالزيت الحامي حتى تحمر ثم تصفى. ينقع الارز ساعة في الماء المغلي المملح ثم يغسل ويصفى. يقشر البصل ويغرم فرماً خشناً. يحشى قليل من الزيت الذي قلى فيه السمك ويحمر فيه البصل مع مراعاة عدم احتراقه عند تحميره. يصب الماء الساخن فوق البصل ويترك على نار متوسطة حتى يغلي وينضج ويضاف اليه الصنوبر المحمص. يوزّع الكون والكراويا وقليل من الملح والفلفل فوق خليط البصل والصنوبر.

يفسل الارز النقع ويصفى من الماء ثم يصب في الوعاء ويترك على نار متوسطة حتى يغلي ماؤه. تخفّف النار تحت الوعاء ويوضع نصف كمية السمك القلي فوق الارز ويتابع طهو الارز حتى ينضج. يخلط الارز المطهو مع السمك المغلي ويصبّ في طبق ويوضع فوقه باقي قطع السمك ويوزّن بالصنوبر واللوز.

طبق من الارز بالسمك والتوابل والبصل والصنوبر المحمص. يقدم مزيناً بأوراق البقدونس وشرائح الليمون الحامض.

عدد الأشخاص: سبعة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| ○ كيلوغرام من هبر | ○ ملعقة صغيرة من الكون |
| السمك البحري او | ○ ملعقة صغيرة من |
| كيلوغرام من السمك | الكراويا |
| اللّس | ○ كاسان من الماء الساخن |
| ○ ثلاث كؤوس من زيت | ○ ملح وقليل بحسب الرغبة |
| نباتي لللى السمك | ○ ملعقتان كبيرتان من |
| ○ ثلاث حبت من البصل | الصنوبر المحمص للقرنين |
| كبيرة | ○ قشرجة من الليمون |
| ○ كاسان من الارز | الحامض |
| ○ ملعقتان كبيرتان من | ○ قشرجة من البرتقال |
| الصنوبر المحمص | ○ ملعقتان كبيرتان من اللوز |
| يسمن نباتي | المحمص للقرنين |

أرز بالحمام

حمام مقل مع الأرز، من الأطباق الرئيسية يقدم إلى جانب سلطة الحب والخبز.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطبخ: ساعة وربع

المقادير

- ملعقة طيور من الحمام
- منقطة
- ملعقة كبيرة من سم
- نباتي لطيور الحمام
- بصل مطحون
- كاسان من الأرز المنقوع
- نصف ملعقة صغيرة
- من الملح والفلفل
- ورشة من الفلفل
- لسان الكزبرة لسان الحمام
- صنوبر ولوز محمصان
- بصل مفق

التحضير

يغلى الحمام بالماء حتى يحمض من كل جوانبه يغمز بإلقاء ويصفى إليه الملح والفلفل والفلفل والبصل يضاف الوعاء ويترك في نار خفيفة حتى يصبح الحمام ويترك الوعاء قرب النار حتى يغلي يستواء سائلاً
يصفى البق ويرفع منه مقدار كاسي في الوعاء ويصفى ملحه يترك البق ثم يضاف الأرز المارح والمصوب بلالة الجاري والمصفى يحرك الأرز ويترك في وعاء مغلي على نار متوسطة حتى يشترب الماء، ثم تطبخ النار ويصبح طاهر الأرز حتى يصبح يحمز بعدد بملعقة متوسطة القلوب ويقدم سائلاً مريباً بالحام والصنوبر واللوز

المصل أنواع الحمام هو الذي لا يتجلى صوره ستة أشهر ويمكن معرفة عمر الحمام من شكل منقاره ولون ريشه، فوما كل الأحمق فالحق كلين كل الطير قتيلاً لها إذا كل منقاره قاتلاً ووريشه مثلاً إلى الرقة ومعاله مية كلين، فهو قد نجى مرحلة الفتوة والجنين ذكره إلى خبطاً من الحمام يعتبر مهماً في الولايات الكبرى



ارز بالفول الاخضر

ارز باللحم والفول الاخضر. يقدم الى جانب اللبن الزبادي.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:
خمس واربعون دقيقة.

التحضير

يفسل اللحم ويغلى بالسمن من كل جوانبه ثم يغمر بالماء
ويضاف اليه الملح والفلفل والبصله ويترك على نار قوية حتى
ينضج. يصفى اللحم ويحتفظ بالماء المغلي الملح مدة تراوح بين ساعة وساعتين
لان الملح يمتص الروائح غير المستحبة الناتجة عن خزن الارز
ويمنع الارز من التكسر والتفتت. يفسل الارز بالماء الجاري
حتى يصفو مائه. يقشر الفول وتأخذ حياته. تغسل وتنقع
بالماء، تصفى حبات الفول ثم تقلى بالسمن ويضاف إليها مرق
اللحم ويترك مدة ربع ساعة على النار. عندما يغلي المرق ويتم
نضج حبات الفول يضاف اليه الملح والارز. يحرك ويترك على
نار متوسطة.

تخفف النار ويترك الوعاء مغلى حتى يتشرب الارز الماء
وينضج ثم يخلط مع الفول واللحم. يقدم مزيناً باللحم المفروم
والصنوبر واللوز.

المقادير

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| ○ كاسان من الارز | ○ كيلو غرامان من الفول |
| ○ ملح وفلفل بحسب الرغبة | ○ الاخضر الطازج |
| ○ بصلة لسلق اللحم | ○ كيلو غرام من لحم الضأن |
| ○ ربع كيلو غرام من لحم | ○ (الموزات) مقطع |
| ○ الفهم مفروم ومقلي | ○ ثلاث كؤوس من مرق |
| ○ بسمن نباتي | ○ اللحم |
| ○ قليل من الصنوبر | ○ ملعقة كبيرة من سمن |
| ○ المحمص بسمن نباتي | ○ نباتي |
| ○ قليل من اللوز المحمص | ○ ملعقة صغيرة من الملح |
| ○ بسمن نباتي | ○ لنقع الارز ومثلها ليطهو |

برغل بالسبانخ

التحضير

يقدم السبانخ فرماً ناعماً ويغسل مرات عديدة تحت الماء الجاري ثم يصفى. ينقى البرغل من الأساخ ثم يغسل بالماء الجاري ويصفى.

توضع نصف كمية البرغل المغسول وفوقها نصف كمية السبانخ المفروم والمصفى، ثم بقية البرغل، وتوضع أخيراً على السطح بقية السبانخ ويضاف إلى ذلك قليل من الماء والملح. يترك وعاء خليط السبانخ والبرغل على نار متوسطة، وعندما يجف الماء ويمتصه البرغل تخفف النار.

تقل الكزبرة والثوم المدقوق بالزيت، ويضاف الخليط إلى السبانخ والبرغل.

يقلى خليط السبانخ والبرغل ويسكب في الوعاء من دون أن ينشف تماماً. يقدم ساخناً.

برغل مع السبانخ والكزبرة والثوم. من الأطباق اللبنانية الشهية. يقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرامان من السبانخ
- كأس من البرغل الخشن
- ملعقة كبيرة من الكزبرة الجافة
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- رأس من الثوم مقشر ومدقوق
- نصف كأس من زيت الزيتون
- نصف كأس من الماء





طريقة تحضير الكبه

التحضير

ينقى البرغل من الأوساخ. يفسل بالماء الجاري. ينقع في قليل من الماء قبل ساعة من طحنه.
يطحن البرغل بورة واحدة مع البصلة في مطحنة اللحم على أن يكون مُبللاً بالماء.
يستعمل بمكبسة خاصة بمطحنة اللحم لإخراج البرغل من المطحنة. ويتابع العمل حتى يتم طحن كمية البرغل كلها.
تضاف إلى البرغل المطحون الهبرة المدقوقة وتخلط معه خلطاً جيداً بملعقة أو باليد المبللة بالماء.
يتبل خليط البرغل والهبرة بالملح والبهار والكمون والفليفلة ويعجن حتى يختلط الكل.
يكّرز طحن خليط البرغل والهبرة المتبلة بمطحنة اللحم. يجبل خليط البرغل والهبرة باليدين المبلّتين بالماء البارد حتى تتشكل عجينة لمساء لزجة متماسكة. يحضر الصشو، يتسخن السمّن في مقلاة ويقلى به البصل المفروم ناعماً حتى يذبل ويصير شفافاً.
يضاف إليه اللحم المفروم والملح والبهار. يقبل حتى يصير لونه داكناً. يملح ويضاف إليه الصنوبر والجوز.
يعدّ قسم من عجينة الكبه في صينية يوزع عليها خليط اللحم ويغطى بالقسم الثاني من العجينة.
يمكن أن تجوف العجينة وتحشى. نقل بعد ذلك أو تطهى مع المرق أو اللبن الزبادي.

هذه الوصفة صالحة لصنع أنواع مختلفة من عجينة الكبه.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

مقادير عجينة الكبه

- | | |
|-----------------------------|--|
| ○ نصف ملعقة صغيرة | ○ كاسان من البرغل الناعم |
| ○ من البهار | ○ نصف كيلو غرام من لحم |
| ○ ربع ملعقة صغيرة من الكمون | ○ الغنم (الهبرة) مدقوقة |
| ○ ماء مناج لعجن الكبه | ○ ملعقة صغيرة من الملح |
| ○ بصلة مقسمة | ○ ربع ملعقة صغيرة من الفليفلة المطحونة |
| | ○ يربخب |

مقادير الحشو

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| ○ نصف ملعقة صغيرة | ○ نصف كيلو غرام من اللحم المفروم |
| ○ من الملح | ○ ملحقة كبيرة من سمّن |
| ○ ملحقتان كبيرتان من الصنوبر المحمص | ○ نباتي |
| ○ بسمّن نباتي | ○ بصلة مفرومة فرماً ناعماً |
| ○ قليل من الجوز المفروم | ○ ربع ملعقة صغيرة من الدهار |

المقادير

مقادير عجينة الكبة	
○ كاسان من البرغل الناعم	○ نصف ملعقة صغيرة
○ نصف كيلوغرام من لحم الغنم	○ من الخل
○ العجل (الهريرة)	○ بصلة مقطعة
○ ملعقة صغيرة من الملح	○ ماء مثقج للحجن
مقادير الحشو	
○ نصف كيلوغرام من لحم الغنم	○ ربع ملعقة صغيرة من الخل
○ العجل مفروم	○ ملعقة كبيرة من
○ بصلة مفرومة ناعماً	○ الصنوبر المحمص
○ نصف ملعقة صغيرة من الملح	○ بسمن نباتي

مقادير الصلصة

○ كيلوغرامان من البرنقال	○ كيلوغرام من لحم الغنم
○ كيلوغرام من الخرنج (ليمون البوسفري)	○ مقطع ومسلق (الوزات)
○ ملعقة متوسطة من ديس الرنجان	○ مع مرقة
○ أربع كؤوس من الماء	○ سمن نباتي
○ ملح	○ نصف كيلوغرام من الليمون الحامض ومثله
○ نصف ملعقة صغيرة من الخل (البهار)	○ من الطحينة والبصل المقطع الى شرائح
	○ والليمون اليوسفي

أقراص كبة بصلصة الطحينة وعصير البرنقال والليمون الحامض واليوسفي. تقدم الى جانب الأرز.

عدد الأشخاص: سبعة. مدة التحضير: ساعة. مدة الطهو: ساعة ونصف.

التحضير

تحضر الكبة بالطريقة التقليدية وترتب في صينية. يعصر البرنقال والليمون واليوسفي ويصفى العصير من البز. يعصر النارج مع الانتباه إلى أبعاد القشرة عن العصير خوفاً من طعمها المر. يقلل البصل بالسمن حتى يذبل ثم يضاف إلى اللحم المسلق مع الملح والبهار ويترك على نار خفيفة مدة ربع ساعة.

توضع الطحينة في وعاء عميق ويضاف إليها الماء بالتدريج مع التحريك المستمر حتى تتجانس.

يصب عصير الحمضيات فوق الطحينة مع استمرار التحريك حتى يصير المزيج متجانساً وأملس.

تضاف ملعقة من ديس الرنجان إلى مزيج الطحينة والعصير وتخلط معه جيداً.

يرفع اللحم المسلق مع قليل من البصل ويهرس باقي البصل ويضاف إلى مزيج الطحينة ويحرك.

يوضع المزيج مع مرق اللحم على نار خفيفة حتى يغلي ثم تضاف أقراص الكبة وتترك مدة ربع ساعة.

يعاد اللحم إلى المرق ويوضع الوعاء على نار خفيفة حتى يطفو زيت الطحينة على وجه الوعاء.

طبق خاص بالملبخ اللبناني يتطلب تحضيره دقة بالغة. يضاف عليه عصير الليمون الحامض والبرنقال واليوسفي نكهة لذيذة ومميّزة يؤكل ساخناً.





كَبْهْ بَزِيْتِ الزَّيْتُونِ

المقادير

مقادير عجينة الكبة

- كأس ونصف من البرغل
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع كيلو غرام من لحم الغنم أو البقر (الهبرة)
- بصله صغيرة مقطعة
- ماء مثلج للعجن

مقادير الحشو

- ربع كيلو غرام من اللحم المفروم
- بصله مفرومة ناعماً
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة كبيرة من سمّن نباتي
- ربع ملعقة صغيرة من الخل

مقادير المرق

- فصان من الثوم مدقوقن
- حزمة من البقدونس
- بصله مفرومة ناعماً
- عصير ليمونتين حامضتين
- نصف كأس من الجوز المطحون خشناً
- نصف حزمة من النعناع الأخضر مفروم ناعماً
- نصف كأس من زيت الزيتون
- ربع ملعقة صغيرة من الملح

اقراص من الكبة المسلوقة. صلصتها مكوّنة من الجوز والبقدونس والنعناع والثوم والزيت. تقدّم باردة.

عدد الأشخاص: أربعة. مدة التحضير: ساعة. مدة الطهو: ربع ساعة.

التحضير

تحضر الكبة وتحشى بالطريقة التقليدية وتوضع في الماء المغلي على النار الواحد تلو الآخر بحذر ويترك مدّة ربع ساعة ثم ترفع. يخلط الجوز المطحون مع عصير الليمون والنعناع والملح والبقدونس والثوم والزيت. تحرك الصلصة جيداً. يسكب نصف كمية الصلصة فوق اقراص الكبة المسلوقة. تقدّم باردة مع الصلصة المتبقية.

كبة لبنية

كبة محشوة باللحم والصنوبر. تملأ باللبن الزبادي. يمكن إضافة الكزبرة أو الطرخون إليها بدل النعناع. تقدم ساخنة.
عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: ساعة ونصف. مدة الطهو: ساعة.

المقادير

○ كأسان من البرغل الناعم	○ ملعقة صغيرة من الملح
○ نصف كيلوغرام من لحم الغنم أو العجل (الهبرة)	○ ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
○ بصلة مفرومة	○ ماء مثلج للحعجن
	○ قليل من الكتون

مقادير الحشو

○ ملعقة كبيرة من سمّن نباتي	○ ملعقة كبيرة من الجوز المفروم ومثلها من الصنوبر المحمص
○ نصف كيلوغرام من اللحم المفروم	○ سمّن نباتي
○ بصلة مفرومة	○ ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
○ نصف ملعقة صغيرة من الملح	

مقادير الصلصة

○ كيلوغرامان من اللبن الزبادي	○ ملعقة صغيرة من النعناع الجاف
○ نصف كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات) مقطع	○ نصف ملعقة صغيرة من الملح لسلق اللحم
○ خمسة فصوص من الثوم مدقوقة	○ بصلة صغيرة مقسمة
○ ثلاث كأس من الأرز المسلووق	○ اسلق اللحم
○ بياض بيضة او ملعقة من النعناع المنسوب بالماء	○ ربع ملعقة صغيرة من الفلفل لسلق اللحم

التحضير

ينقع البرغل مدّة عشر دقائق ثم يطحن دورة واحدة مع البصل ودورة مع اللحم (الهبرة). يثّر الملح والفلفل والكمون ويتابع العمل بطريقة عمل الكبة حتى تحصل على عجينة متجانسة لزجة باستعمال الايدي المبللة بالماء المتّجّ تقسم عجينة الكبة الى قطع صغيرة، ثم يحضر الحشو اللازم. توضع كل قطعة في كف اليد وتجوّف بأصبع اليد الاخرى على ان تكون سمكية نسبياً.

يملا التجويف بالحشو ثم تبأل اطراف الاصابع بالماء ويغلق التجويف بحيث تأخذ الكبة شكلاً بيضوياً. يوضع اللبن على نار متوسطة مع إضافة بياض بيضة أو النشاء ويستمر في التحريك حتى الغليان يوضع اللحم المسلووق مع مرقه فوق اللبن الزبادي المحضّر. يقَلَب ويستمرّ التحريك حتى الغليان.

يخلط الثوم المدقوق مع النعناع ويوضع فوق مزيج اللبن الزبادي. يوضع الارز وتضاف اقراص الكبة واحداً تلو الآخر في مزيج اللبن على نار قوية كي لا تلتصق ببعضها، حتى النضج. تقدم ساخنة.





أقراص الكبة المشوية

أقراص من الكبة المشوية محشوة بالشحم والبصل. تزين بالبقدونس وشرائح الطماطم.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة

التحضير

تحضر عجينة أقراص الكبة المقلية بطريقة عمل الكبة ثم يحضر الحشو بخلط الشحم مع البصل والبهارات والملح. تدعك عجينة الكبة باليدين المبلولتين بالماء البارد حتى تتجانس وتصبح لزجة طرية. تقسم إلى كرات متساوية كل منها بحجم جوزة. توضع كل كرة فوق ورقة نايلون. يفتح كل قرص على حدة فوق صحن مقلوب على وجهه الثاني، ويمكن الاستغناء عن الصحن. يرق هذا القرص حتى يصير قلبه على وجهه الآخر ممكناً من دون أن يتفتت، كما في طريقة عمل الكبة الصاجية. ويمكن اتباع طريقة أخرى وهي فتح قطعة الكبة باليد قليلاً فوق النايلون ثم تغطي بورقة نايلون أخرى وتفتح بشويك بحيث يكون القرص بين طبقتين من ورق النايلون، ثم تسوى أطراف القرص باليد بحيث يصير دائرياً رقيقاً جداً. تترك ورقة نايلون مبدئياً بين الأقراص حتى لا تلتصق ببعضها. يوضع فوق كل قرص الحشو المعد له ويغطي بقرص آخر من الكبة ويسوى بأطراف الأصابع حتى يصبح القرصان قرصاً واحداً رقيقاً. يغطي بالنايلون ويتابع العمل بهذه الطريقة حتى تغطي كل الأقراص. تحمى مقلاة فوق نار قوية. توضع أقراص الكبة بداخلها حتى يحمر أسفلها ثم تقلب على الجهة الثانية بتأن. تقدم ساخنة.

المقادير

مقادير الكبة

- كأسان من الزيت أو
- ملعقتان كبيرتان من سمن
- نباتي لقل الكبة
- كأسان من البرغل الناعم
- نصف كيلو غرام من لحم
- الفخم أو العجل (الهبرة)
- بصلة مفرومة
- ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من
- الفلفل (البهل)
- ربع ملعقة صغيرة من
- الكمون

مقادير الحشو

- نصف كيلو غرام من
- الشحم المطحون
- بصليتان مفرومتان
- ناعماً
- ملعقة صغيرة من
- الملح
- نصف ملعقة صغيرة
- من البهار الحلو
- ربع ملعقة صغيرة من
- الفلفل الأسود

كَبْه بالسيخ

طبق من الكبة المشوية على الفحم. يزين بقطع من الفليفلة الحمراء والبقدونس. يُقدّم ساخناً مع السلطة أو اللبن الزبادي.

عدد الأشخاص خمسة، مدة التحضير ساعة، مدة الطهو نصف ساعة.

التحضير

ينقع البرغل قبل نصف ساعة من استعماله يطحن مع البصلة دورة واحدة. يضاف البرغل المطحون إلى اللحم (الهبرة والكباب) ويجعل الخليط بالأيدي المبلولة بالماء المتلج جيداً، بعد إضافة الملح والكمون والفلفل، حتى يصير عجينة متماسكة طرية ولزجة. يضاف إليها الصنوبر ويخلط معها جيداً. تقطع عجينة الكبة إلى قطع صغيرة وتشبك في الأسياخ الخاصة بالشواء. تشوى على نار الفحم الخفيفة وتقلب من كل جهاتها. تسحب من الأسياخ وتوضع في وعاء مع ملعقة من السمن وتقلب مدة عشر دقائق على نار معتدلة. ترتّب في طبق التقديم وتؤكل ساخنة.

المقادير

- كأس من البرغل الأسمر
- الناعم
- نصف كيلو غرام من لحم الغنم أو العجل (الهبرة)
- نصف كيلو غرام من لحم الغنم أو العجل مفروم (الكباب)
- بصلة صغيرة
- ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل (البهار)
- ملعقة كبيرة من الصنوبر
- ماء مثلج للعجن
- رشّة من الكمون
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي



كَبْه مَقْلِيَّة

كبة مقليه محشوة بالمكسرات واللحم والبصل. تقدّم الى جانب السلطة او اللبن الزبادي.

عدد الأشخاص خمسة. مدة التحضير: ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

تحضر عجينة الكبة بطريقة عمل الكبة وذلك بنقع البرغل قبل ساعة من طحنه ثم يطحن دوية واحدة في مطحنة اللحم مع بصلة وبوريين مع الهبرة ثم تعجن عجينة الكبة باليدين المبللتين بالماء المتلج بعد اضافة الملح والكمون والفلفل والفليفل حتى تصبح لزجة متماسكة وتقطع الى قطع متوسطة. يحضر الحشو.

تبلى اليدان بالماء البارد وتوضع كل قطعة براحة اليد وتجوّف بإصبع اليد الأخرى بالحجم المطلوب. يحشى جوف القطعة بملعقة صغيرة بالحشو المحضر من اللحم المقلي بالسمن والمكسرات والبصل والتوابل. تبلى اليد بالماء ويختم القرص على شكل بيضوي ثم يضغط براحة اليد مع تدويره بالأصابع. تبلى الأصابع بالماء ويضغط على قرص الكبة حتى تتماسك العجينة جيداً مع تدليكها. يراعى عدم خلط الحشو بقشرة الكبة حتى لا تتفكك في أثناء القلي. يحمى الزيت وتوضع فيه الأقراص. تترك على النار حتى تحمر من كل جهاتها. تؤكل ساخنة او باردة.

المقادير

- | | |
|---|------------------------------|
| ○ كأسان من البرغل الاسمر | ○ ملعقة صغيرة من الملح |
| ○ الناعم | ○ ربع ملعقة صغيرة من الكمون |
| ○ نصف كيلوغرام من لحم الغنم او العجل (الهبرة) | ○ ربع ملعقة صغيرة من الفليفل |
| ○ بصلة كبيرة مقسمة | ○ الفليفل الحمر بحسب الرغبة |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من الفلفل (البهلي) | ○ ماء متلج للعين |

مقادير الحشو

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من اللحم المفروم | ○ بصلة مفرومة ناعماً |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من الملح | ○ ملعقتان كبيرتان من الجوز المفروم |
| ○ ربع ملعقة صغيرة من الفلفل (البهلي) | ○ ملعقتان كبيرتان من الصنوبر المحمص |
| ○ ملعقة كبيرة من سمن نباتي | ○ ثلاث كؤوس من زيت الزيتون لقلي الكبة |



صنف لبناني شهير، مشهٍ ولذيذ. يؤكل مع اطباق المقبلات والى جانب التبولة. يمكن تقديمه ايضاً مرفقاً باللبن الزبادي او السلطة.

كَبَّة بالشيش برك

المقادير

مقادير الكبة	
○ نصف كيلو غرام من لحم الغنم أو العجل (الهبرة)	○ ملعقة صغيرة من الملح
○ كاسان من البرغل الناعم	○ من الظفل
○ بصلة كبيرة مفرومة	○ ماء مثلج للعجن
مقادير العجين	
○ كاس من الدقيق	○ رشة من الملح
○ ماء للعجن بحسب الحاجة	
مقادير الحشو	
○ نصف كيلو غرام من اللحم المفروم ناعماً	○ بصلة صغيرة مفرومة
○ ملعقة متوسطة من الصنوبر المحمص	○ ربع ملعقة صغيرة من الملح
○ بلسن	○ قليل من الظفل (البهار)
مقادير المرق	
○ كيلوغرامان من اللبن الزبادي	○ ملعقة من النشاء وبياض بيضة
○ خمسة فصوص من الثوم مدقوقة	○ حزمة من الكزبرة
○ قليل من الزيطة الحمراء المطحونة	○ الخضراء مفرومة
	○ ملعقة كبيرة من سمن نباتي

طبق من الكبة والشيش برك باللبن الزبادي يقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: سبعة. مدة التحضير: ساعة ونصف. مدة الطهو: نصف ساعة

التحضير

تحضر اقراص الكبة بالطريقة التقليدية وتحشى بالحشو المحضر. يخلط الدقيق مع الماء ورشة ملح ثم يعجن ويرق ويقطع الى قطع صغيرة بحجم الجوزة. تحشى القطع بباقي الحشو ثم تلتصق اطرافها على بعضها بالضغط عليها بالاصابع. ترتب في طبق ويرش عليها الدقيق وتترك حتى تجف.

يحضر اللبن بطريقة عمل الكبة اللبنة مع اضافة النشاء وبياض بيضة. يترك يغلي ثم يضاف اليه الثوم والكزبرة وقليل من الفليفلة المطحونة بعد قلبها بالسمن. يترك اللبن حتى يغلي ثم تضاف اليه اقراص الكبة والشيش برك (القرص تلو الآخر) ويراعى ان تكون النار قوية حتى لا تلتصق الكبة ببعضها. تقدم الكبة ساخنة.

كَبَّة بالكشك

كبة بالكشك واللحم والمفلوف. تضاف اليها الكزبرة والثوم. عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: ساعة وربع.

التحضير

تقل قطع اللحم بالسمن. تغمر بالماء وتضاف اليها البصلة والملح والفلفل وتترك حتى تقترب من النضج. يضاف اليها المفلوف المغسول ويترك المزيج على النار الى درجة الغليان وحتى ينضج.

يرفع اللحم والمفلوف ويحتفظ به جانباً. يذوب الكشك بالماء البارد ويصب فوق المرق ويترك ليغلي على نار متوسطة الحرارة. تضاف اليه اقراص الكبة واللحم والمفلوف وعصير الليمون، ثم الثوم والكزبرة بعد قليهما بالسمن. ويترك على نار متوسطة حتى تنضج اقراص الكبة. تؤكل ساخنة.

المقادير

○ عشرون قرصاً من الكبة المحبوبة الجاهزة	○ حزمة من الكزبرة
○ كيلو غرام من لحم الغنم (الموزات) مقطع	○ الخضراء مفرومة
○ كيلو غرام من المفلوف الاخضر المفروم خشناً	○ ربع كيلو غرام من الكشك
○ سبعة فصوص من الثوم مدقوقة	○ نصف كاس من عصير الليمون الحامض
○ نصف ملعقة صغيرة من الظفل	○ ملعقة كبيرة من سمن نباتي
	○ بصلة صغيرة مفرومة
	○ ملعقة صغيرة من الملح

كَبْهَ بالصينية

كبة ممتونة بالكدم والجور والثير والمصور تشوى بالقلى
بعد الاستحمام ساعة مدة للتحميص ساعتين، مدة الطهو
نصف ساعة

المقادير

- ثلاث كؤوس من الخبز
- نصف كيلو غرام من اللحم
- اللحم او العمل مفروم
- نصف كيلو غرام من لحم الضأن
- نصف كيلو غرام من لحم الضأن
- ماء مطبوخ لحسن الذوق
- ملح
- زبدة
- نصف ملعقة صغيرة
- من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من
- الفلفل (البون)

التحضير

يقلى الخبز من الأوساخ ثم يقطع قبل ساعتين من
تحضيره يسلق مرقى مع البصل في فوامنة اللحم ومرت
واحدة مع اللحم (بشرية من الكبة طسبا) يحضر الحشو
اللازم للكبة نضع الحشوة بالقلى من اللحم حتى لا تشتت
بها الكبة نضع الكبة جيدا ونقسم الى قسمين
يقلى قسم من الحشوة الكبة على شكل كرس ويرمى في
الحشوة ويسطح باليد توضع بقية الاقسام في قدر الحشوة
بحاجب القسم الاول وتقل على النار حتى تسخنها عن نصف
إصبح ياكل الكف بالاداء البارد وترقى الحشوة بالطراف
الاصابع بحيث تتشوى سمكتها في كل الحشوة يرفع
الحشو بشكل متساو فوق طبقة الكبة الاول بعد تصفيته من
الحم حتى يلتصق بالكرة جيدا يلقى الحشو باليد ثانية
من الكبة الحبة وتكون السمك قليلا من الطبقة السفلى
ويسوى السطح يضغط سطح الكبة باليد المائلة بالاداء البارد
حتى تشقق ببعضها تاكل السمك بالاداء وتكس بها جوانب
الكبة عن جوانب الحشوة بعد عس السمك بالاداء البارد
وتقطع الكبة حطوط مستقيمة متوازية طولاً وعرضاً في
الصينية تدار الصينية وتقطع، سمكها ملو، حطوطها
مستقيمة وتندخل مع الحطوط الاول يقطع سطح الكبة في
عدة أماكن ويدهن بالسمن تشير في قدر جاز نصف ساعة
حتى يجزى سطحها





كبة البطاطا بالصينية

كبة البطاطا محشوة باللحم والصنوبر، تزين بالفجل والهندباء.
وتقدم الى جانب السلطة أو اللبن الزبادي.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

تقشّر البطاطا وتهرس بمطحنة الخضر. يغسل البرغل عدّة مرات بالماء الجاري وينقع مدّة نصف ساعة. يعصر باليد ويطحن ويخلط مع البصلة بمفرمة اللحم. يخلط البرغل المطحون مع البطاطا والدقيق ويترك الخليط بالملح والفلفل. يعجن باليدين المبللتين بالماء البارد حتى تتجانس عجينة البطاطا مع البرغل. تقسم العجينة الى اقسام ترقّ باليد وتمدّ في صينية مدهونة بالسمن (بطريقة عمل الكبة بالصينية) ترش بقليل من الملح لتطرى وترتخي. يوضع الحشو فوق طبقة كبة البطاطا ثم ترق طبقة ثانية وتوضع فوق الحشو. تطرق باليد حتى تتماسك الطبقتان جيداً. تقطع الى اشكال هندسية ثم يرش السمن على وجه الصينية. تخبز في فرن خفيف الحرارة حتى تنضج ويحمر وجهها. تقدّم ساخنة.

المقادير

مقادير الكبة

- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
- كاسان من البرغل الناعم
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- بصلة مقطّعة
- كيلوغرام من البطاطا مسلوق
- كاسان من البرغل الناعم
- ملعقة صغيرة من الملح

مقادير الحشو

- نصف كيلو غرام من لحم الغنم مفروم مفلي بالسمن
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
- نصف كيلو غرام من لحم الغنم مفروم مفلي بالسمن
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
- بسمن نباتي

فئة رأس الخروف

قطع من لحم رأس الخروف موزعة على الخبز المسقي باللبن الزبادي المثلج. يمكن أن تترك مع المقادم.

عدد الأشخاص خمسة، مدة التحضير ساعة، مدة الطهو ساعة.

المقادير

- | | |
|------------------------------|--|
| ○ رأس خروف | ○ بضع ورقات من النعناع |
| ○ رغيفان من الخبز العربي | ○ الأخرى أو ملحقة |
| ○ كيلوغرام من اللبن الزبادي | ○ صغيرة من النعناع المجفف |
| ○ ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة | ○ ملحقتان كبيرتان من سم نباتي أو من الزبدة السائلة |
| ○ عودان من القرفة | ○ ملحقتان كبيرتان من الصنوبر |
| ○ بضع حبات من الهال | ○ نصف ملحقة صغيرة |
| ○ بصلة مقطعة | ○ من الفليطة الحمراء المطحونة |
| ○ فشر برتقالة | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |
| ○ ورقتان من الغار | |
| ○ حبة من المستكة (المصطكاء) | |
| ○ زيت نباتي لقي الخبز | |

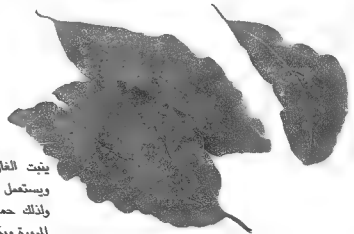
التحضير

ينظف الرأس بوضعه في الماء المغلي مدة دقيقتين حتى لا يبقى أثر للصوف المعلق به. يحرق بلهب النار حتى يجفق

الوبر الناعم ويُنحت بسكين وحجر الخفان. يُضرب على انف الرأس لاستخراج ما بداخله. يقسل رأس الخروف بالماء ويفرك بالدقيق ويكرر غسله بالماء والصابون ثم بالماء البارد عدة مرات. يُفرك بعصير الليمون والدقيق أو بماء الزهر. يوضع في وعاء كبير. يُغمر بالماء ويُترك على نار متوسطة حتى تظهر الرغوة (الزفرة). تُزال الرغوة ويُضاف إليه عودا القرفة والمستكة وورق الغار وقشر البرتقال والبصلة والملح والبهار والهال. يترك على نار متوسطة حتى يذبح. يُرفع الرأس عن النار، ويُزَع منه العظم. يُقشر اللسان ويقطع إلى قطع صغيرة ويستخرج المخ.

يُصفى المرق ويعاد إليه اللحم حتى يحافظ على سخونته. يُقطع الخبز بالسكين إلى مربعات صغيرة، تُحمص وتُقلى بالزيت أو السمن حتى تصير ذهبية اللون، ثم تُرتب في طبق التقديم.

يمزج اللبن الزبادي مع الثوم المدقوق والنعناع المجفف. يسقى الخبز بقليل من مرق رأس الخروف، ويُصب فوقه مزيج اللبن الزبادي. توزع قطع لحم رأس الخروف على اللبن الزبادي يقل الصنوبر بالسمن ويصب على السطح يُقدم ساخناً بعد تزيينه بالنعناع الأخضر أو المجفف والفليطة الحمراء المطحونة. يمكن إضافة الكوارع (المقادم) إلى مرق رأس الخروف، وذلك بعد تنظيفها جيداً وإزالة كيس الشعر منها وغسلها، ثم سلقها مع رأس الخروف.



ينبت الغار على شكل اشجار صغيرة تستوطن آسيا الصغرى خصوصاً، ويستعمل غالباً، لأغراض الزينة. قديماً كانت اوراق الغار ترمز الى النصر، ولذلك حملتها الشعوب الفارسية في فتوحاتها. راحتها عطرية وطعمها قليل المرورة ويكثر استعمالها في الطهور.

من الاطباق الرئيسية التي تؤكل في فصل الشتاء. يمكن تحضيره مع اللبن الزبادي المخلي والمفوظ.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

مقادير العجين	
○ كأسان من الدقيق	○ ماء بحسب الحاجة
○ ملعقة صغيرة من الملح	
مقادير الحشو	
○ نصف كيلوغرام من لحم	○ ملعقتان كبيرتان من
○ الفخم مفروم	○ سمن نباتي
○ بصلة مفرومة	○ ملح وبهار وقرفة بحسب
○ ملعقة كبيرة من	○ الرغبة
○ الصنوبر المحمص	○ ملعقة كبيرة من
○ بسمن نباتي	○ البقدونس المفروم
مقادير الصلصة	
○ كيلوغرام ونصف	○ بياض بيضه
○ الكيلوغرام من اللبن	○ ملعقة كبيرة من الكزبرة
○ الزبادي	○ الجافة أو ملعقتان
○ ملعقتان كبيرتان من	○ كبيرتان من الكزبرة
○ النشاء (كوبن فلور)	○ الخضراء المفرومة
○ خمسة فصوص من	○ ملح بحسب الرغبة
○ الثوم مدقوقة	

التحضير

يُنخل الدقيق ويُنثر عليه الملح. يضاف الماء تدريجاً فوقه. يعجن حتى تتشكل عجينة متماسكة قابلة للرق. تغطى بقطعة قماش وتترك جانباً مدة نصف ساعة.

يُحضّر الحشو كالآتي: يقلى البصل بالسمن. يضاف اليه اللحم مع الملح والبهار والقرفة حتى ينضج اللحم على نار خفيفة ثم يضاف اليه الصنوبر والبقدونس. يطهى اللبن الزبادي مع بياض البيضة والكوبن فلور في وعاء مكشوف مع التحريك المستمر.

يرق العجين ويقطع الى دوائر صغيرة. يوزّع عليها الحشو ثم تنثنى وتطوى وتطبق اطرافها. يجذب طرفاها المتقابلان حتى تأخذ شكل قبة.

تضاف العجينة الى اللبن الزبادي، وتترك مدة عشر دقائق لتنضج.

يقلى الثوم المدقوق بالسمن حتى يذبل مع الكزبرة الجافة او الخضراء. ويضاف الى مزيج اللبن الزبادي.

ينثر الملح بحسب الرغبة. يقدم الطبق ساخناً إلى جانب الارز.



الكزبرة هي احدى التوابل. يطلق عليها ايضاً اسم الكُسبرة او الكُسبر. موطنها الأصلي حوض البحر الابيض المتوسط. هي عشب نباتي حولي يحمل اوراقاً مركبة ازهارها بيضاء اللون وشمارها مزدوجة كروية الشكل. تزرع كحصول شتوي في تشرين الاول (اكتوبر) او تشرين الثاني (نوفمبر). تنمو الكزبرة في مناخ معتدل وتتجح زراعتها في مصر خصوصاً.



طبق رئيسي من لحم اللغن واللبن الزبادي، يُقدّم الى جانب الارز او البرغل.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: خمس واربعون دقيقة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

التحضير

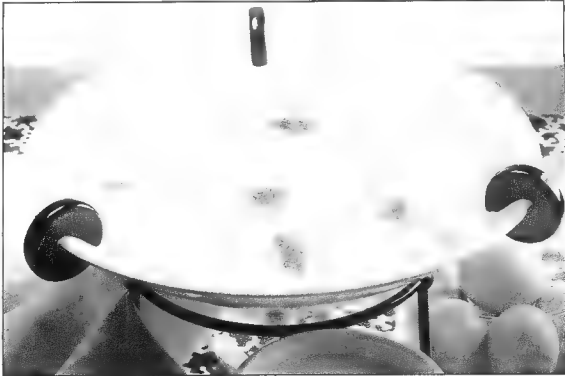
يُغسل اللحم ويُقلى بالسمن على نار خفيفة، ثم يُغمر بالماء ويضاف إليه البصل المقطّع والملح والبهار والقرفة. يُترك على نار متوسطة حتى ينضج.

يطهى اللبن الزبادي مع بياض البيض وديق الذرة ويحرك المزيج باستمرار حتى يغلي ثم يرفع. يضاف اللحم المسلوق مع مرقه ويعاد الى نار خفيفة مدة ربع ساعة. يُقدّم الطبق ساخناً.

يُراعى في طهو اللبن الزبادي تحريكه باستمرار وباتجاه واحد وعدم تغطية الوعاء حتى لا يفرط. يُمكن اضافة الحمص المنقوع الى اللحم والبصل في اثناء السلق.

المقادير

- كيلوغرامان ونصف الكيلوغرام من لحم اللغن (الموزات)
- اربع حبات من البصل كبيرة الحجم مقطعة
- بياض بيضة
- ماء بحسب الحاجة
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- ملعقتان كبيرتان من ديق الذرة (كورن فلور)
- مذويتان في الماء
- ملح وبهار وقرفة
- كيلوغرامان من اللبن الزبادي



حلويات

كنافه عثمليه

حلوى بالقشدة او الجبن، تسقى بالقطر قبل التقديم. تؤكل ساخنة او باردة.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.

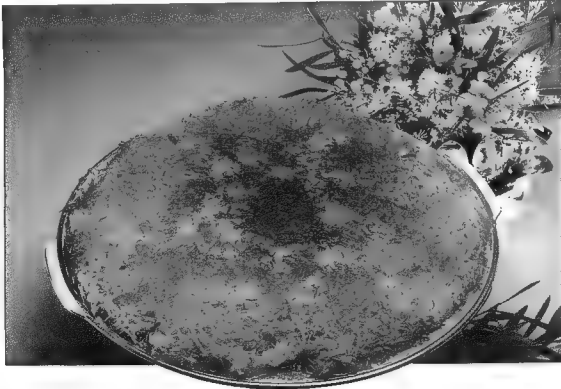
يدهن قعر الصينية الأولى بالزبدة. تفرك الشعيريات باليدين ويضاف إليها نصف كمية السمن وتكيس بالمعلقة الضخمية. تقسم كمية عجينة الكنافة إلى قسمين. يوضع القسم الأول في الصينية المدهونة بالزبدة وتضغط حتى تتساوى. يقطع الجبن إلى شرائح رقيقة وترص فوق الكنافة حتى تغطيها تماما. يوضع باقي مقدار الكنافة فوق الجبن المرصوص ويسوى السطح جيدا. يوزع باقي السمن على الجوانب والسطح وتغطى بالصينية الكبيرة. توضع الكنافة على النار الخفيفة جدا وتحرك الصينية باستمرار فوق النار حتى يحمر الوجه السفلي. وعندما يحمر الوجه السفلي تقلب الكنافة على وجهها الآخر ويستمر في تحريك الصينية حتى يحمر الوجه الآخر. ويمكن خبز الكنافة في الفرن الساخن. يصب القطر البارد فوق الكنافة وتقسّم إلى قطع بحسب الطلب. تقدم ساخنة مع القطر مزينة بالفستق الحلبي.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من عجينة الكنافة	○ كاسلن من سمن نباتي او الزبدة الحلوة
○ أربع كؤوس من القشدة الطازجة او نصف كيلوغرام من الجبن الحلو	○ نصف كاس من الفستق الحلبي المطحون
	○ كاسلن من القطر البارد الجاهز

التحضير

تحضر صينيتان قصيرتا الحافة وإحدهما أكبر من الثانية.



المعمول

الزهر من الطهي موشرة بالجوز والسكر، يصفى عليها ماء الزهر مكنة لليلة. تقدم مريية بالسكر كإتيام عدد 170 شخص. عشرة مدة للتخضير ساعة ونصف مدة الطهو نصف ساعة

المقادير

مقادير المعينة

- كيلو غرام ونصف من كاس من الماء اللات المحلى
- نصف كاس من ماء الزهر
- ثلاث كؤوس من المكييل (الرحا)
- كاسين من سمن نباتي
- نصف كاس من ماء الزهر
- نصف كاس من السكر

مقادير الملو

- ثلاث كؤوس من الحور
- كاس ونصف من السكر الناعم
- نصف كاس من ماء الزهر

التحضير

يخلط الدقيق مع السمنيد والسكر جيداً يضاف السمن الى خليط الدقيق ويحرك بالخراف الاصابع يضاف ماء الزهر وبماء الزهر ويخلط بالاصابع من دوي الى يمتلئ حتى يصير كتلة ثقيلة تغطي وتترك مدة سبع ساعات يدور المصيرة في اثناء الفاتر وتصفى فوق خليط السمنيد معرج حتى يصير مشامساً ويترك في مكان دالاه ليختم مدة ثلاث ساعات او حتى تظهر عليه شقوق سمكة

يخلط اللبنة او الجوز الممزوج بالسكر الناعم ويصفى ماء الزهر ويقلب جيداً تقسم المعينة الى قطع دجوزك بالاصابع تسمى بمقدار ملطعة كثيرة من خليط اللبنة ثم تلب على شكل كرة توضع القطع في قالب المعول ويصفى عليها قليلاً ثم تلب على سطح من الخشب او الزجاج يوزن في صينية مدهونة بالزبد وتحرر في فرن متوسط الحرارة حتى يصير لونها ذهبياً ينثر السكر فوقها وتقدم باردة



مفروكه السميد

حلوى بالسميد والقطر. تُقدّم مطّانة بالقشدة ومزينة باللوز والصنوبر المحمص.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يوضع السكر والماء على نار خفيفة ويحرك حتى يذوب تماماً. ثم يترك المزيج مدة خمس دقائق حتى يغلّي.

يؤخذ مقدار كأس من القطر ويوضع في مقلاة على نار قوية حتى يتغيّر لونه ويصير بنياً فاتحاً.

يُرفع عن النار ويضاف الى بقية القطر. يترك المزيج حتى يتلون بكامله.

توضع الزبدة في وعاء على نار متوسطة ثم يضاف السميد ويحرك جيداً.

يضاف القطر الملون الى السميد ويحرك المزيج جيداً.

يضاف ماء الزهر. يترك ويترك حتى يبرد. يُمدّ السميد في طبق التقديم بسماكة اصبع. يُغطّى بالقشدة. يزين باللوز والصنوبر عند التقديم.

المقادير

- كأسان من السميد
- كأسان من السكر
- كأسان من القشدة
- نصف كأس من ماء الزهر
- ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي أو الزبدة
- كأس من الماء
- نصف كأس من اللوز
- المقشر والمحمص
- نصف كأس من الصنوبر المحمص
- بيسن نباتي

مفروكه بالفستق

حلوى بالقشدة والفستق الحلبي المطحون. تقدّم في المناسبات الرسمية.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- كأس ونصف من السكر
- الناعم لصنع المفروكة
- ونصف كأس لوز
- سطحها به
- خمس كؤوس من السميد
- كأس من سمن نباتي
- ثلاث كؤوس من الفستق الحلبي المطحون
- نصف كأس من ماء الزهر
- كأسان من القشدة

تقسم العجينة الى قسمين. يمدّ القسم الاول في صينية ويسوى باليد حتى يتّخذ شكلاً مسطحاً. توزّع القشدة بملعقة فوق العجينة لتغطّيها.

يُمدّ القسم الثاني من العجينة فوق القشدة ويسوى باليد. ينثر ما تبقى من السكر الناعم على سطح العجينة وفوقه الفستق الحلبي المحتفظ به جانباً.

توضع الطوى في الثلاجة قبل ساعتين من تقديمها.

يمكن الاستعاضة عن السكر الناعم المنتثر على سطحها بقليل من القشدة.

يقدّى كيلوغرام من اللوز المقشر في هاون ثم يضاف اليه ليتر من الماء مع نصف كيلوغرام من السكر، ويصفى بعصره في قطعة قماش.

يضاف السكر بمقدار نصف كيلوغرام آخر وقليل من ماء زهر البرتقال، وتكون النتيجة شرباً لذيذاً ومنعشاً يقدّم مع الطوى في الأيام الحارة.

التحضير

يخلط السميد مع كأس ونصف من السكر الناعم والفستق الحلبي بعد الاحتفاظ بملعقتين كبيرتين من الفستق جانباً.

يفرك الخليط بالسمن حتى تتشكل عجينة متجانسة. يضاف ماء الزهر ويخلط من جديد حتى تتماسك العجينة.



حلوى بجوز الهند

حلوى بجوز الهند واللبن (الحليب) والسكر والدقيق، من الاصناف اللبنانية اللذيذة، تقدم باردة مع الشراب.

عدد الأشخاص: عشرة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: اربعون دقيقة.

التحضير

توضع الزبدة المنوية مع اللبن والسكر في وعاء على نار متوسطة. تقلب حتى يذوب السكر بشكل تام فتفرغ عن النار وتوضع جانباً حتى تبرد.
يفخل الدقيق ويضاف الى مزيج السكر مع الباكينغ باوور وبشر جوز الهند. يعجن الخليط حتى تتشكل عجينة متماسكة. تمدّ في صينية مدهونة بالسمن وتدخل الى فرن حار. تخرج الصينية من الفرن وتقطع الى مربعات ثم تقدّم.

المقادير

- خمس كؤوس من بشر جوز الهند
- كاسلن ونصف من السكر
- ثلاث كؤوس من اللبن (الحليب)
- كاسلن من الدقيق
- كاسلن من الزبدة المنوية
- السائلة
- ملعقة صغيرة من الباكينغ باوور





نَمُورَة

من الحلويات المنتشرة في العديد من البلدان العربية. تقدّم باردة.

عدد الأشخاص: سبعة. مدة التحضير: ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يخلط السميد مع السكر وبكربونات الصودا والباكينغ باور خلطاً جيداً ثم يضاف ماء الزهر

يمزج اللبن مع اللبن الزبادي جيداً ويضاف المزيج الى خليط السكر والسميد. يقلب الكل حتى يتكوّن عجينة جامداً مع التنبه الى عدم زيادة ليونة العجين حتى لا يتصلّب عند الخبز.

يدهن قعر الصينية وجوانبها بالطحينة ويمدّ العجين فيها. يمسد سطح العجين ويوزّع بانصاف حبات اللوز او الصنوبر ويترك مدة نصف ساعة ليرتاح.

تخبز النَمُورَة في فرن متوسط الحرارة وتترك حتى تتضج ويحمّر سطحها. تخرج الصينية من الفرن ويصبّ عليها القطر الممزج بالزبدة وتعاد الى الفرن مدة خمس دقائق اخرى. تترك حتى تبرد في الصينية ثم تقسم الى معينات وتقدّم.

المقادير

○ ثلاث كؤوس من السميد	○ ملعقتان كبيرتان من ماء الزهر
○ الخشن	○ كأسان من القطر البارد
○ كأس من السكر	○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة
○ كأس من اللبن (الحليب)	○ نصف ملعقة صغيرة من الباكينغ باور
○ كأس من اللبن الزبادي	○ لوز مقشر لوصوبر للتزيين
○ نصف ملعقة صغيرة من بكربونات الصودا	
○ ملعقتان كبيرتان من الطحينية	

من الطويات اللبنانية التي تقدّم في المناسبات. تزيّن بالفستق المطحون بعد اضافة القطر اليها.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- مغلف من العجينة
- المورقة، بييف باستري،
- كاس من الفستق
- المطحون
- كاسان من القطر الجاهز
- زبدة للدهن
- ملحقة كبيرة من الدقيق

التحضير

يقسم العجين الى عشرة اقسام. يرق كل قسم من العجين فوق سطح مرشوش بالدقيق بشكل مربع. يلف كل قسم من العجينة على عصا خاصة مدهونة بالزبدة، ثم تسحب العصا من الرقاقة ويطيح طرفا العجينة احدهما على الآخر، بحيث تأخذ شكلاً دائرياً مثل كعكة.

ترتب الكعكات في صينية مدهونة بالزبدة ثم تدخل الى فرن حار حتى تنتفخ وتجمر. يصب عليها القطر البارد وتزيّن بالفستق المطحون. تقدّم باردة.

بقلاوة

بالفرشاة، يوزع الحشو ويسوى السطح ويغطى خليط الجوز بالرقائق الباقية، بالطريقة نفسها.

تُدهن الطبقة الاخيرة بالسمن وتقطع البقلاوة بسكين حادة قطعاً مثلثة أو مربعة وتدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة عشر دقائق او حتى يصير لونها ذهبياً.

ترفع من الفرن ويصب القطر البارد فوقها وهي ساخنة ويترك حتى يبرد تماماً. تزيّن البقلاوة بالفستق الحلبي وتقدم.

إذا استعمل عجين بييف باستري فإنه يقسم الى قسمين. يرق القسم الاول ويعد في صينية مدهونة بالزبدة ثم يوضع الحشو ويغطى بالقسم الثاني المرقوق. يقطع العجين بالشكل المطلوب بعد دهن سطحه بالسمن.

يمكن ايضاً عمل العجين بشكل ملفوف (كل واشكر) بدلاً من عجنه في الصينية فيلف، بعد رقه وحشوه، على شكل اسطوانة تقطع الى قطع صغيرة، ترتب هذه القطع في صينية مدهونة بالسمن وتقر بالسمن السائل ثم تصفى منه. تخبز في فرن متوسط الحرارة. تسقى بالقطر البارد ثم تقدّم باردة.

يزرع الجوز في مناخ معتدل دافئ. يحوي الحديد والكالسيوم والنحاس والزنك، اما زيتة فيشكل نصف وزن حبه. ينصح به المصابون بداء السكري شرط ألا يتكثروا من تناوله لأن له تأثيرات ضارة ايضاً.

رقائق البقلاوة باللوز والجوز والفستق، يتطلب هذا الصنف دقة في التحضير. يقدم مكسواً بالقطر ومزيناً بالفستق الحلبي.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- خمس عشرة قطعة من
- رقائق البقلاوة او نصف
- كيلوغرام من العجينة
- المورقة، بييف باستري،
- كاسان من سمن نباتي
- او من الزبدة غير
- الملحقة
- كاسان من القطر
- فستق حلبي للترزين
- كاسان من الفستق
- الحلبي او الجوز المفروم
- او اللوز المفروم
- ملحقة كبيرة من السمن
- العربي
- ملحقتان كبيرتان من
- السكر
- ملحقتان كبيرتان من ماء
- الزهر

التحضير

يحصن الفستق او اللوز او الجوز على النار قليلاً بملحقة من السمن، ثم يخلط مع السكر وماء الزهر. في حال استعمال الفستق يستغنى عن السكر وماء الزهر. تعد صينية مستطيلة او مستديرة، يذوب السمن على نار خفيفة ويدهن به قعرها بفرشاة خاصة.

توضع سبع رقائق في الصينية ولحده فوق الثانية، ويوضع قليل من السمن السائل بين كل طبقة ولخري





العوامات

التحضير

ينخل الدقيق والملح ثم يضاف الماء ومزيج الخميرة الى الدقيق. يعجن الخليط جيداً حتى يتشكل عجينة متماسكة. يترك العجين في وعاء مغطى بقطعة من الشاش مدة ثلاث ساعات.

يسخن الزيت في وعاء ويوضع العجين في قبضة اليد ثم يضغط عليه بالاصابع إلى أن تتشكل كرة من العجين. تؤخذ كل كرة من العجين بملعقة صغيرة مبلولة بالماء حتى لا تلتصق بها. توضع هذه القطع في الزيت الساخن وتحرك باستمرار حتى تحمر الكرات من كل جهاتها. ترفع بملعقة متعددة الثقوب، تفكس في القطار البارد وتقلب فيه حتى تتشرب. ترفع من القطار وتقدم باردة أو ساخنة. يمكن اضافة مقدار ربع كأس من الفستق المطحون الى العجين.

كرات من الطوى بالقطر، صنف لذيق الطعم وشهي الشكل. يتطلب دقة في التحضير ويقدم بارداً. عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: ثلاث ساعات ونصف. مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|---|---------------------------|
| ○ نصف كيلو غرام من الدقيق | ○ ثلاث كؤوس من الماء |
| ○ ملعقتان صغيرتان من خميرة البيرة المخدبة في الماء الفاتر | ○ قليل من الملح |
| | ○ زيت للقلي |
| | ○ كأسان من القطار المحضّر |

عوامات بالبيض

قطع حلوى بالبيض والدقيق، تقدم مقلية ومغطاة بالقطر. يمكن حشوها بالفستق أو الجوز.
عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كأس من الدقيق الأبيض
- قطر محضر من كاسين
- المنخول
- كأس من الماء
- ثلاث بيضات
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- سمن نباتي للقلي
- رشّة من الملح
- ماء وملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض
- وملعقة كبيرة من ماء الزهر

التحضير

يوضع الماء على نار خفيفة مع الزبدة حتى يغلي مرة واحدة، ثم يرفع الوعاء عن النار. يضاف الملح والدقيق كله دفعة واحدة مع التحريك بسرعة حتى يتجانس.

يعاد إلى نار خفيفة أو تحت وعاء عازل، مع ضغطه أو تقليبه بملعقة خشبية حتى يصير العجين كالرق ولا يلتصق بالوعاء. يرفع عن النار ويترك حتى يبرد قليلاً.
يوضع العجين في العجّانة. يضاف إليه البيض واحدة تلو الأخرى حتى يتشرب العجين البيض. يمكن تحريك العجين باليد بسرعة بدلاً من وضعه في عجّانة. يوضع السمن في وعاء، يستخّن إلى درجة الذوبان ثم تطفأ النار تحت الوعاء وتوضع فيه قطع العجين بحيث يغمرها السمن، حتى تصير ذهبية اللون.
من الضروري أن يكون السمن فاتراً وإلا فإن قطع العجين سوف تحترق من الخارج وتبقى طرية من الداخل.
من الأفضل استعمال وعائين لصنع هذا النوع من الحلوى لتسخين السمن كلما برد.
تفمر قطع الحلوى بالقطر البارد ثم ترفع وتقدم.

الزلاية

حلوى باللبن الزبادي والبيض والدقيق، تقدم مقلية ومزينة بالسكر الناعم والقرفة.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

التحضير

يوضع الدقيق في وعاء ويضاف إليه المحلب والملح والفانيليا والقرفة والخميرة المنوّبة بالماء الفاتر والسكر. يخلط جيداً. يزداد الماء تدريجاً ويعجن باليد حتى تتشكّل عجينة لينة سائلة ومتماسكة.
تغطى وتترك جانباً حتى تختم. يرفع قسم من العجين باليدين ويعطي شكل لفافة.
تقل القطع في زيت حار فوق نار متوسطة الحرارة حتى يصير لونها ذهبياً، تُرفع وتوضع فوق ورق نشاف ليمتص الزيت الفائض. ينثر خليط السكر الناعم فوق الزلاية-تؤكل ساخنة.

المقادير

- كأسان من الدقيق
- المنخول
- ملعقة كبيرة من السكر
- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- نصف كأس من السكر الناعم
- زيت للقلي
- ملعقة كبيرة من السكر المطحونة
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق المحلب
- ماء للعجن
- ملعقتان صغيرتان من الخميرة
- رشّة من الفانيليا

العصافيري

فطائر محشوة بالقشدة ومزينة بالفستق الحلبي ومرّبي زهر الليمون. تقدّم مع القطر.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

المقادير

مقادير العجين	
○ ملعقتان صغيرتان من	○ كاس من الدقيق (الفرخة)
○ الباكينغ باور	○ زبدة للدهن
○ كاس وربع من اللبن	○ او نصف كيلو غرام من
(الحليب) او من الماء	القطايف الجاهزة
الفاتر	

مقادير الحشو	
○ كاسان من القشدة	○ او نصف كاس من مربى
الطازجة	زهر الليمون
○ نصف كاس من الفستق	
الحلبي	المطحون

مقادير القطر	
○ كاسان من السكر	○ ملعقة صغيرة من
○ ملعقة كبيرة من ماء الزهر	عصير الليمون الحامض
○ كاس من الماء	

التحضير

يوضع الماء والسكر على نار متوسطة الحرارة مع التحريك المستمر حتى يذوب السكر بأكمله ويبدأ بالغليان. يضاف عصير الليمون ويترك مدة خمس دقائق. يرفع القطر عن النار ويضاف اليه ماء الزهر.

يمزج اللبن او الماء الفاتر مع الباكينغ باور ثم يضاف الدقيق ويقلب حتى تتشكل عجينة رخوة. تترك لتتأخّر مدة ساعة الى ساعتين. تدهن مقلاة سميكة بالزبدة قبل بداية خبز القطايف.

يسكب فيها قليل من العجين على شكل قرص ويترك حتى يصير كالاسفنج. يلمس طرفا القرص من جهة واحدة وهو ساخن ويغطي حتى لا يجفّ لدى تعرضه للهواء. يحمى كل قرص بالقشدة ومزّين بالفستق الحلبي او زهر الليمون. يقدّم مع القطر البارد.

القراقيش

رقائق من العجين مقوية. تؤكل ساخنة ويمكن اضافة القطر اليها عند التقديم.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

تُفرد الرقاقة على طاولة. تقسم الى قطع مستطيلة مع وجوب تغطيتها في اثناء العمل ويعدّه حتى لا تجف.

إذا استعمل عجين بيّف باستري فإنه يرق قدر المستطاع ثم يقسم الى قطع مستطيلة او دائرية بحسب الطلب.

تقل القطع بالزيت الحامي حتى تحمر. توضع في مصفاة لتصفّى من زيتها. تقدّم القراقيش ساخنة بعد نثر السكر الناعم ومسحوق القرقة على سطح كل واحدة منها.

يستعاض عن السكر الناعم بالقطر الساخن فتغمس كل قطعة بالقطر ثم ينثر عليها قليل من القرقة.

المقادير

○ نصف كيلو غرام من	○ نصف كاس من السكر
عجينة الرقائق الجاهزة	○ الناعم
○ او من عجينة بيّف	○ ملعقتان كبيرتان من
باستري	مسحوق القرقة
○ زيت نباتي للقلي	



التحضير

تتزع القشرة الخارجية للرغيف بسكين حادة ثم يقسم الرغيف الى قسمين باتجاه أفقي.
يوضع كأس ونصف من السكر في المقلاة على نار متوسطة ويحرك بملعقة خشبية باستمرار حتى يذوب السكر تماماً ويبدأ بالأحمرار فيرفع.

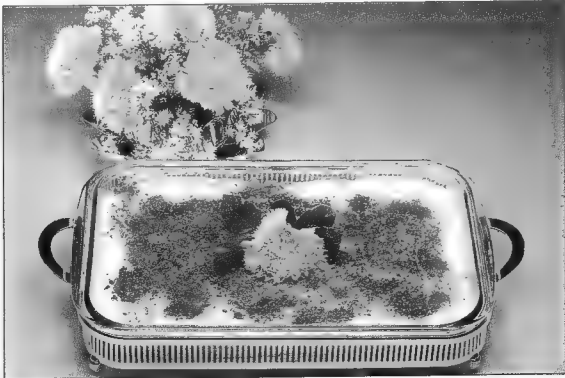
يوضع باقي السكر مع الماء على نار متوسطة ويحرك حتى يغلي. يصب فوقه عصير الليمون. يضاف السكر المحروق مع العسل والقهوة ويترك حتى يغلي من جديد. يرفع عن النار ويضاف اليه ماء الورد وماء الزهر. يرتب الخبز في طبق خاص بالفرن ويصب فوقه نصف كمية القطر المحضر. يدخل الطبق الى فرن ساخن. يضغط الخبز من وقت الى آخر بملعقة حتى لا ينتفخ. تزداد كمية القطر كلما نقصت. يترك حتى يحمز السطح. توزع عليه القشدة ويزين بالفستق المطحون بعد ان يبرد.

حلوى من الخبز الافرنجي والعسل والقشدة. من أشهر الحلويات اللبنانية. تقدم مزيّنة بالفستق الحلبي.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ○ رغيف من الخبز الافرنجي (بلن كاريه) | ○ ملعقة صغيرة من القهوة الاميركية بحسب الرغبة |
| ○ ثلاث كؤوس من القشدة | ○ ملعقة كبيرة من العسل |
| ○ اربع كؤوس من السكر | ○ نصف كاس من ماء الورد |
| ○ كاسان من الماء | ○ كاس من الفستق الحلبي المطحون ناعماً |
| ○ ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض | |
| ○ نصف كاس من ماء الزهر | |



ارز بالحليب المبطن

ارز باللبن (الحليب)، من الحلويات الشهية التي يَتميّز بها المطبخ اللبناني. يضاف اليه مزيج النشاء وعصير البرتقال. يقدّم بارداً.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يفسل الأرز ثم يصفى. يمزج النشاء باللبن. يوضع على نار متوسطة مع التحريك باستمرار وإضافة الأرز حتى يسمك قليلاً فيوضع السكر.
يحرك حتى يصير المزيج سميكاً. يملأ كل طبق صغير إلى نصفه بالأرز بالحليب.
لصنع الألامسية يذوب النشاء بالماء ويترك على نار متوسطة حتى يغلي.
يضاف اليه السكر وعصير البرتقال. يترك المزيج حتى يغلي ويصير سميكاً مع التحريك المستمر.
تسكب الماسية البرتقال فوق الأرز بالحليب بعد ان يبرد كي لا يختلط.

المقادير

- | مقادير الأرز باللبن |
|---|
| ○ ثلاثة لترات من اللبن |
| ○ كأس ونصف من السكر |
| ○ ملعقتان صغيرتان من النشاء (كورن فلور) |
| ○ كأس من الأرز |

مقادير الألامسية

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| ○ ثلاثة أرباع كأس من النشاء | ○ خمس كؤوس من عصير البرتقال |
| ○ سكر بحسب الرغبة | ○ أربع كؤوس من الماء |

المغلي

التحضير

يوضع الماء في وعاء كبير على النار ليغلي. يُذوّب الأرز بالماء البارد يضاف الى الوعاء مع البهارات.
يضاف السكر مع استمرار التحريك الى ان ينضج ما في الاناء ويصير لزجاً.
يُصب المغلي في اطباق صغيرة. يترك حتى يبرد يزّين سطح كل طبق ببشر جوز الهند وبقليل من القلوبات المنظفة والمقنوعة بالماء قبل ساعتين من تقديم المغلي.

ارز مطحون مع الكراويا. يزّين بالقلوبات وجوز الهند المبشور.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة

المقادير

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من الأرز للطحون | ○ كأس من الجوز المفروم فرماً خشناً |
| ○ كيلوغرام من السكر | ○ كأس من الصنوبر |
| ○ ستة لترات من الماء | ○ كأس من الفستق الحلبي المقشّر |
| ○ ملعقتان كبيرتان من مسحوق الكراويا | ○ كأس من اللوز المقشّر |
| ○ ملعقة كبيرة من مسحوق القرفة | ○ كأس من جوز الهند المبشور |

يزنح الجوز في المناطق الدافئة. هو غني بفيتامين «هـ» و «ب» ويحتوي على الحديد والكالسيوم والنحاس. يُغلى ورق الجوز ويستعمل كمقوي للشعر فيكسبه ناعماً ولمعاناً ورومنحه النعومة.



حليب باللوز

التحضير

يوضع اللبن والأرز والنشاء على نار متوسطة مع التحريك المستمر بملعقة خشبية. يضاف اللوز المطحون والسكر ويتابع التحريك حتى يشتد المزيج. يضاف ماء الزهر ويرفع المزيج عن النار. توضع في قعر كل طبق كمية من الفستق ويوزع فوقها المزيج. يقدم الطبق بارداً.

يصنع النشاء من القمح بنقعه مدة أربعة أيام مع تغيير الماء يومياً ثم طحنه بمفرمة اللحم وإضافة الماء إليه. يحرك ويزال عنه القشر. يترك النشاء حتى يبرد. يصفى النشاء من الماء ويوضع في الشمس فوق قطعة من القماش حتى يجف.

حلى من اللبن (الحليب) والأرز الناعم واللوز والفستق المطحون. يمكن إضافة القطر إليها.

عدد الأشخاص: سبعة. مدة التحضير: عشر دقائق. مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| ○ اثنتا عشرة كأساً من اللبن (الحليب) | ○ ربع كيلوغرام من اللوز المطحون |
| ○ خمس ملاعق كبيرة من الأرز الناعم | ○ ملعقتان كبيرتان من ماء الزهر |
| ○ ملعقة كبيرة ونصف من النشاء | ○ نصف كأس من الفستق المقشر والمطحون |
| ○ سكر بحسب الرغبة | |

حلاوة الجبن

لغائف من الجبن والسعيد محشوة بالقشدة. من الحلويات اللبنانية الشهيرة والشهية. تقدم مع القطر مزينة بمرعى الزهر والفسنق الحلبي المطحون.

عدد الأشخاص: سبعة. مدة التحضير: ثلث ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من الجبن الأبيض	○ ملعقتان كبيرتان من الفسنق الحلبي المطحون
○ كأس من السعيد	○ ملعقتان كبيرتان من ماء الزهر
○ نصف كيلوغرام من القشدة	○ ملعقتان كبيرتان من ماء الورد
○ كأس من القطر	
○ ملعقتان كبيرتان من مربى زهر الليمون	

التحضير

يقسم الجبن الى قطع صغيرة، تنقع بالماء مدة ست

ساعات مع تغيير الماء عدة مرات حتى يحلو طعمها ثم تصفى. يُسبّل الجبن في قليل من الماء ويضاف اليه السعيد بالتدريج ويستمر التحريك على نار متوسطة يصب كأس من القطر فوق مزيج الجبن والسعيد ويحرك المزيج حتى يمتص السعيد كمية القطر. يضاف ماء الزهر وماء الورد مع التحريك المستمر مدة خمس دقائق. يرفع الوعاء عن النار ويدهن صينية كبيرة بقليل من القطر. تصب حلاوة الجبن وترق بسماكة نصف سنتيمتر. تقسم بالسكين مربعات. يحشى كل مربع بالقشدة. يطوى طرفا المربع على القشدة وتلف الحلاوة بشكل اصبع. ترتب اصابع حلاوة الجبن في طبق وتزين بمرعى زهر الليمون والفسنق المطحون. تقدم باردة مع القطر.

مشبّك

من الحلويات اللبنانية اللذيذة. تقدّم مع القطر.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: ثلاث ساعات ونصف. مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من الدقيق	○ ثلاث كؤوس من الماء
○ ملعقتان صغيرتان من خميرة البيرة المذوّبة في الماء الفاتر	○ رشّة من الملح
	○ زيت نباتي للقلي
	○ كأسان من القطر المحضّر

التحضير

يخلد الدقيق والملح في وعاء. يضاف مزيج الخميرة والماء الى الدقيق. يعجن الخليط جيداً حتى تتشكل عجينة لينّة

ومتجانسة. تترك العجينة في الوعاء وتغطى بقطعة من الشاش. تترك مدة ثلاث ساعات حتى تختمر يسخن الزيت في وعاء. يملأ قمع الزيت بمقدار من العجينة. ويغلق طرف فوفته باليد كي يسهل التحكم في كمية العجينة الخارجة من اسفله تصب العجينة في الزيت الحار على شكل دوائر وتترك حتى تحمر. ترفع من الزيت وتغطس في القطر البارد. يحضر باقي العجينة بالطريقة نفسها.

اقراص من الحلوى محشوة بالفستق والسكر. تقدم مزينة بالقرفة والكريما الجاهزة.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

مقادير العجينة

- سبع كؤوس من السميد
- ثلاث كؤوس من الماء
- ثلاث كؤوس من سمن
- نباتي
- ملعقة كبيرة من
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة كبيرة من ماء
- الزهر
- مقدار من الناطف
- الجاهز المتوافر في الاسواق

مقادير الحشو

- كأسان من الفستق
- المقتري
- ملعقة صغيرة من
- القرفة
- كأس من السكر الناعم
- ملعقتان كبيرتان من ماء
- الزهر
- زبدة للدهن

التحضير

ينخل السميد مع الخميرة والملح جيداً. يضاف اليه مزيج الماء والسمن وماء الزهر، ويعجن الكل حتى يصير عجينة متماسكة. تترك لتختمر حتى صباح اليوم التالي في طبق مغطى.

يخلط الفستق مع ماء الزهر والسكر في وعاء. تقسم العجينة الى قطع بحجم حبة الجوز. تجوف بشكل بيضوي وتحشى بخليط الفستق ثم تختم. ترتب القطع في قالب خاص ويقلب على صينية مدهونة بالزبدة. تخبز في فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة. تقدم باردة او ساخنة وتوضع القرفة والناطف فوق كل قطعة.



الشعبيات

رقائق محشوة بالسמיד واللبن (الحليب)، تقدم ساخنة ومزينة بالفستق الحلبي المطحون.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

○ تسع قطع من رقائق العجين الخاصة بالبقلاوة	○ كاسان من القطر الساخن
○ كاس من سمن نباتي	○ نصف كاس من السמיד
○ سلك	○ الناعم (بافيق الفرخة)
○ ثلاث ملاعق كبيرة من الفستق الحلبي المطحون	○ كاسان ونصف من اللبن (الحليب)
	○ نصف كاس من السكر
	○ نصف كاس من ماء الزهر

التحضير

يجهز الحشو بوضع السמיד على نار خفيفة ويقلب بملعقة خشبية حتى يسخن من دون أن يتغير لونه.

يصب اللبن تدريجاً فوق السמיד مع التحريك المستمر يضاف السكر الى المزيج ويحرك حتى يغلي مدة عشر دقائق على نار خفيفة، يرفع ويضاف ماء الزهر ويحرك المزيج ويجب أن يكون جامداً كاللبن الزبادي المصفى (اللبن).

تدهن الصينية بالسمن وتزرب الرقائق فوقها مع دهن كل قطعة بالسمن السائل بفرشاة وتترك الأخيرة من دون دهن. تقسم الرقائق الى مربعات بحسب الرغبة.

تحشى كل قطعة بملعقة كبيرة من الحشو المد وتطوى بحيث تأخذ شكل مثلث.

ترتب الشعبيات في صينية مدهونة بالسمن ويدهن سطحها بالسمن وتخبز في فرن حار مدة ربع ساعة.

يصب القطر الساخن فوق الشعبيات وتترك في الفرن المطفاً مدة عشر دقائق حتى تمتص قطع الشعبيات القطر.

تقدم ساخنة بعد تزيينها بالفستق المطحون.

الحبوب

طوى مشبهة من القمح. يكسبها ماء الزهر مذاقاً لذيذاً. تقدم مزينة بالكسرات المنوعة.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو ساعة ونصف.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من القمح الجيد	○ ربع كيلوغرام من الفستق الحلبي
○ سكر بحسب الرغبة	○ ربع كيلوغرام من جوز الهند المطحون
○ نصف كيلوغرام من اللوز	○ ربع كيلوغرام من الصنوبر
○ نصف كيلوغرام من الجوز المحمص	○ ثلاثة كيلوغرامات من اللبن (الحليب)
○ كاس من ماء الزهر	

التحضير

ينقى القمح ويغسل ثم ينقع بالماء الساخن مدة أربع ساعات، يُطبخ على نار هادئة الى أن ينضج تماماً.

تطحن ثلاثة أرباع كمية القمح في مطحنة كهربائية ثم توضع في الماء على نار متوسطة وتضاف كمية القمح الباقية من دون أن تجف. يضاف السكر ويطبخ الى أن يصير المزيج سميكاً ويضاف إليه ماء الزهر. يحرك ثم يصب في أطباق صغيرة. يسلق اللوز ثم يقشر ويحمص على النار بلا زبدة، كما يحمص الجوز بعد تنقيته. ينقع الصنوبر في الماء حتى تنتفخ حباته.

يوضع جوز الهند فوق أطباق الحبوب ثم اللوز والجوز والصنوبر والفستق. تقدم الحبوب باردة.

يمكن طهو الحبوب باللبن بخلط كل من القمح المطحون وغير المطحون مع اللبن عوضاً عن الماء مع استمرار التحريك حتى يسمك الخليط. يضاف السكر وأخيراً ماء الزهر ثم يرفع عن النار.

لبنان

٢٣	قلقلس بالزيت
٢٤	فول مدمس

سلطة

٣٦	سلطة البسانته
٣٦	سلطة الزعتر
٣٧	سلطة الفطر
٣٨	سلطة الخيار والبندورة
٤٠	سلطة الارضي شوكي
٤٠	سلطة البيض
٤٢	سلطة الطون
٤٢	سلطة الخضر المسلوقة
٤٣	سلطة السلق
٤٤	سلطة الحمص
٤٥	لبن بالخيار

طبق اول

٤٦	شورية اللسانات
٤٦	شورية البطاطا
٤٨	شورية العدس بالحامض
٤٨	المخلوطة
٤٩	شورية القمح
٥٠	شورية اليازلا
٥٠	شورية الحمص
٥٢	شورية مرق الخضر
٥٢	شورية الدجاج
٥٣	شورية الجزر
٥٤	شورية الخضر
٥٤	شورية الكستنا
٥٦	شورية مرق اللحم
٥٦	شورية الفطر
٥٨	فطاير بالسبانخ
٥٩	سمبوسك بالجبن واللحم
٦٠	سمبوسك بالدجاج
٦٠	منافيش بالزعتر
٦٢	فطاير بالدجاج
٦٣	عجة باللحم
٦٤	عجة بالنعناع
٦٤	عجة البطاطا

مقبلات

٥	التبولة اللبنانية
٥	بابا غنوج
٦	حمص بالطحينة
٧	حمص بلبلة
٧	السناسل
٨	الفلافل
٩	بقدونس بالطحينة
٩	البقطين بالطحينة
١٠	لحمة هبرة نيه
١٠	القصبة
١٢	كبّه نيه
١٣	طحال محشي
١٣	الفشه
١٦	ورق عنب بالزيت
١٦	بيض غنم مقلي
١٧	نخاعات برويه
١٨	لسان غنم مبهّر
١٨	مقانيق
١٩	بيض محشي
٢٠	مرتديلا بالبيض
٢٠	فشه مشويه
٢١	بازنجان متبل بالطحينة
٢٢	كوسا بالبندورة
٢٣	فطر بالزيت
٢٤	فول اخضر بالزيت
٢٥	قرنبيط بالزيت
٢٥	لوبيه بالزيت
٢٦	لوبيه متبله
٢٧	فاصوليا متبله
٢٨	فليلة بالبندورة
٢٩	باسمه بالزيت
٣٠	مسقة البازنجان
٣٠	هندبه بالزيت
٣٢	بطاطا بالكزبرة

٩٧	سمك بصلصة الطحينه
٩٨	سمك بالكزبرة والبصل
٩٨	كفتة السمك
١٠٠	سمك بالسبخ
١٠١	ملقوف بالحمص
١٠١	كوسا بالحمص
١٠٢	المدررة
١٠٢	مجدة مصفاية
١٠٤	المفريه
١٠٥	باننجان محشي بالارز
١٠٦	لوبيه باللحم
١٠٧	شبح المحشي بالباننجان
١٠٧	ايلما محشيه بالبندورة
١٠٨	بندورة محشيه
١٠٨	ارضي شوكي محشيه باللحم
١١٠	قرنبيط باللحم
١١٠	فطر باللحم
١١٢	ملقوف محشي
١١٣	بطاطا محشيه
١١٤	سلق محشي بالارز
١١٥	قرع محشي مع ديس الرمان
١١٥	ورق عنب بالبندورة
١١٦	ارضي شوكي باللحم
١١٧	سيانخيه
١١٨	بطاطا بالصينيه
١١٨	الملوخيه
١٢٠	قرعة باللحم
١٢٠	هنديه باللحم
١٢١	باننجان بالصينيه
١٢٢	كزات باللحم
١٢٣	منزلة الجزر
١٢٤	خبيره باللحم
١٢٤	لفت باللحم
١٢٥	قلقلس باللحم
١٢٦	باميه
١٢٧	كوسا ويطاطا باللحم
١٢٨	برغل والبندورة
١٢٨	برغل باللحم
١٣٠	برغل بالحمص
١٣٠	برغل بالباننجان

٦٥	عجه بالصينيه
٦٦	عجه بلب الكوسا
٦٧	بيض بالبصل
٦٧	عجه بالتوم والكمون
٦٨	بيض باللحم

طبق رئيسي

٦٩	كباب بالصينيه
٦٩	كباب باللين
٧٠	اصابع كباب
٧١	كفتة بالجزر
٧١	شاورما
٧٢	كفتة بالفطر
٧٣	كفتة بالطحينه
٧٤	كفتة بالصينيه
٧٤	كرات الارز
٧٥	شرايح بالجزر
٧٦	كفتة بالبصل
٧٦	هامبرجر بالفطر
٧٧	شرايح بالبصل والفطر
٧٨	كستلتيا بالبندورة
٧٨	كستلتيا بالبشاميل
٧٩	روستو بالخضر
٨٠	فخذ بالتوم
٨٠	فخذ بالحامض
٨١	روستو بالبهارات
٨٢	دجاج بالزيتون
٨٣	دجاج بالبصل والتفاح
٨٣	عصافير مشويه
٨٦	دجاج بالككك
٨٧	دجاج بجوز الهند
٨٨	دجاج بالتوم والحامض
٨٩	صدر الدجاج المحشي
٩٠	دجاج بالفرن
٩١	دجاج بالبندورة والحامض
٩٢	سمكة حزة
٩٣	سمك مقلي
٩٤	سمك بالزبيب
٩٦	سمك مسلووق

١٧٣	المعمول
١٧٤	مفروكه السميد
١٧٤	مفروكه بالقستق
١٧٦	حلوى بجوز الهند
١٧٧	نمّورة
١٧٨	سوار الست
١٧٨	بقلاوة
١٨٠	العوامات
١٨١	عوامات بالبيض
١٨١	الزلايه
١٨٢	العصافيري
١٨٢	القراقيش
١٨٤	عيش السرايا
١٨٥	ارز بالحليب المبطن
١٨٥	المغلي
١٨٦	حليب باللوز
١٨٧	حلاوة الجبن
١٨٧	مشبك
١٨٨	الكرابيج
١٨٩	الشعبيات
١٨٩	الحبوب

١٣١	جراتان بالخضر
١٣٢	جراتان بالكوسا المسلوقة
١٣٤	جراتان البطاطا واللحم
١٣٥	جراتان الارضي شوكي
١٣٥	جراتان الباذنجان
١٣٦	جراتان المعكرونة بالدجاج والكارى
١٣٧	ارز بالجزر
١٣٨	ارز بالكوسا
١٣٨	ارز البطاطا
١٤٠	ارز بالبازلاء
١٤١	ارز بالكلّي
١٤٢	ارز بالكفتة
١٤٤	ارز باللحم والفطر
١٤٥	ارز بالحمص
١٤٦	ارز بالقوانص
١٤٧	ارز بالشعيرية
١٤٨	ارز بالقريديس
١٤٩	الصيادي
١٥٠	ارز بالحمام
١٥٢	ارز بالبول الاخضر
١٥٣	برغل بالسبانخ
١٥٤	ارز بالسبانخ
١٥٦	طريقة تحضير الكبة
١٥٧	كبة ارنبيه
١٥٨	كبة بزيت الزيتون
١٥٩	كبة لبنيه
١٦٠	أقراص الكبة المشويه
١٦١	كبة بالسبخ
١٦٢	كبة مقليه
١٦٣	كبة بالشيش برك
١٦٣	كبة بالكشك
١٦٥	كبة بالصينيه
١٦٦	كبة البطاطا بالصينيه
١٦٧	فتة رأس الخروف
١٦٨	شيش برك
١٧٠	لبن امه

حلويت

١٧١	كناfeh عثمانيه
-----	----------------

